**AN NUASCHAINE ATHNUACHTA**

*Sraith Treorach Speisifí Substaint.*

# CONAS A FHEICIMH Ó DHEXMEDETOMIDINE (DXM)

## Ag úsáid an Fhrámaíocht Núicléas Athbheochana.

DXM · Dextromethorphan · Robo · Robotripping · Triple C · Skittles · DM · Gel Caps · Delsym

**⚠ FOIREANN ACHARTHA - NÁL BHEANNAIS LEIGHIS | Críiseas: glaigh 999 nó 999 nó 112 nó seol téacs chuig Samaritans: 116 123 | Pieta House: 116 123.**

**DXM + SSRI NÓ MAOI = SIONTRÁIS SEARÓTÓINEACH, A FHEICIR AR BHFAITH. SEICEÁIGH D'FHEIDHMCHUIDEAN.**

**Tá táirgí comhcheangailte (Dayquil, Nyquil, Triple C) a bhfuil acetaminophen nó antihistamínneacha iontu agus is féidir leo damáiste a dhéanamh don bhéalú nó do chroílinn má úsáidtear dóibh dosi atá níos mó ná an méad a cheart.**

*Tá taobh éifeachtaí CYP2D6 difriúla ag daoine a bhfuil méadún sa leith, agus tá riosca mhéaduithe ar chomhairbhliúint sérótóin acu.*

---

## Nóta roimh duit a thosnuigh.

Cuireann an Comhaidliúchán um Chroí Athbhrú na gCurtha Síos ar DXM trí chulaigh difriula a luaidh a, nuair a chuirtear iad le chéile, a mhothnaíonn go dtéann sí ina theannta agus cén fáth nach ndearnadh é ag córais cliniciúla.

Ar dtús, an bhreathnach teileafónach sábháilteachta: 'ní thugann "ar fáil gan dochtúir" go léir gur féidir le gach duine é a úsáid.' Tá na comhtháiteanna seo faoi seiceáil sa chomhaolán, i moilladh atreoríocht CYP2D6, áit a bhfuil difear mór idir an toradh de drugaí a mbíonn an enzyme seo ag déanamh amach acu, ag cuid daoine nach ndéanann é sin go héifeachtúil agus ag daoine eile a dhéanann. Is iad DXM na sampla is suntasacha le húsáid coitiúla "ar fáil gan dochtúir": faoin am céard a mholtar, féadfaidh duine nach ndéanann an enzyme CYP2D6 go héifeachtúil DXM a ghlacadh agus é a bheith ina bhunpháirtíocht chun síneád serotóna a fheidhmeáil. Má úsáidtear doicís níos mó, tá an toradh drugaíoch ar leith ó sinneadh a ndéanann duine nach bhfuil an enzyme ag obair go héifeachtúil.

Thuaiscint faoi bhunchillín acetaminophen-glutathione: luaíonn an comhaontú go sainmhíniúil acetaminophen mar ceann de na príomh-chilléirí glutathione - an antiocsaídeoir is tábhachtaí sa hata. Tá acetaminophen i roinnt mór de tháirgí a bhfuil DXM iontu. Ag doses míchearta, bíonn an méadú acetaminophen díreach toxaic do hata. Is féidir leis an duine atá ag lorg na héifeachtaí disociaidh ó DXM i NyQuil nó DayQuil dá bhun dóchas, dochracht a dhéanamh ar a hata le méadú potenziúil marbh de chomhchuir toxaic don hata.

Tríú, an comhthéacs dí-chónaithe agus NMDA: Oibríonn an glúnacht dí-chónaithe príomhúil de DXM trídh antaigónacht receptor NMDA – an chóras céanna a fhágann go bhfuil cétamín ina chompáirteach teirapíochta agus in ann a bheith úsáidte ar leibhéal saoráide. Iontaíonn na comhthéacsanna atá luaite maidir le cétamín sa dhoiciméad seo, cosúil leis an suprimú de líonra modh réamhshocraithe, an struchtúr dí-bhunaithe, agus an dúshlán lánchomhthaisc – ach trí tháirge atá ar fáil gan ceap, a chosnaíonn €8 i gcomhairleacht leigheas ar bith, ní bhíonn ceapt nó ceadaíocht riachtanach ann, agus nach bhfuil faighte ag an gcúram sláinte mar substaint a úsáid go mícheart.

Is é mí-úsáid DXM an fhadhb substainte is suntasacha agus is clinniceach a bhfuil an éifeacht is íogaire sa tsraith treorach seo. Is minic go mbíonn na daoine a úsáideann é idir dhaoine óga agus dhaoine óga fásta, ag ceannach síreap cough ar 2 AM. Déantar an substaint a dhéanamh mar rud do pháiste agus nach bhfuil fiú aire clinniceach thromasta. Is minic go mbíonn na daoine a úsáideann é i measc na n-daoine is mó a bhíonn faoi bhrún, na n-daoine is mó atá brónmhar, agus na n-daoine is mó a bhfuil disconnúct ag siúl acu ó aon struchtúr tacaíochta athúsóra. Éilíonn an treoir seo go ndéantar meas ar na daoine sin.

Léigh Rann 0 roimh aon rud eile—is éard iad na contúirteacha tocsain atá bunaithe ar chomhchombhráin DXM ná faisnéise sábháilteachta láithreach.

# Roinn 0 - Slándar Fáis: Na Bhrúiteanna Táirgí.

**⚠ GACH rud is ba cheart go mbeadh tú buartha faoin DXM níl é an DXM féin – is éard atá ann ná cad atá san bhúidéal freisin.**

## 0.1 — Tócsineacht an Toraidh: Cad a bhfuil sa bhótail freisin?

### AN FHEACHAN - An bhéarlach sábháilteachta de chásanna "over-the-counter" - An fhéachán ó Chomhaid na Treoracha a chur i bhfeidhm go díreach.

Is é an fhadhb go ndéantar ar snámh DXM i bhformhór na dtáirgí atá ar fáil do thomhaltóirí chun tinnis agus fuar a leigheas. Tá comhpháirteanna gníomhacha eile sa táirge freisin, agus is féidir leo damáiste a dhéanamh má úsáidtear i míbheartaíocht. Is é an tábla seo a leanas an eolas sábháilteachta is tábhachtaí sa trealamh seo – cuireann sé in iúl cad atá ann: cibhin cé a bhíonn contúirteach, DXM féin nó rud ar bith eile.

| Comhtháirge | Lucht fuaraithe. | BTÍ ann contúirt ag dátaí míchearta. | Má tá tú buartha faoi bhreiseáil, déan teagmháil le seirbhísí luath-chúraim nó le do mhaithrún. Ná bíodh aon chás agat iarratas a chur ar cúnamh. Is féidir le drugaí bainne cuid de na comharthaí seo a fheidm:<br><br>* tachromaíocht<br>* riomhair<br>* droch-chreathadh<br>* caolú nó fairsinge na peiple<br>* riomhair ar an bpulsa<br>* riomhair ar an análúin<br>* comharthaí comhfhlaithiúlachta, cosúil le fuinneamh, brón, nó díon ó phian<br>* tarchartaíocht<br><br>Má bhíonn duine agat a chreideann go bhfuil |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | **sé ag dul i léig mar gheall ar bhreiseáil, ligfidh tú é ina fhiosrú agus glaiseann tú 999. Tá an **Naloxone** in ann cabhrú le daoine a bhfuil drochthiontas orthu.**<br><br>**Ná déan dearmad go bhfuil cúnamh ar fáil. Más féidir leat, féach [findahelpline.com] chun tuilleadh eolas a fháil.** |
| Acetaminophen (APAP / Tylenol) | NyQuil, DayQuil, go leor síreanna comhcheangailte. | Hepatatocsacht (dífear céilí) ag dásonna níos mó ná 4g/lá i ndaoine fásta, nó ag dásonna íogtar sna grúpaí daonna a bhfuil an séil bhriste acu. Faigheann duine é gan aon fhoghlaim ar dtús – táirgeadh na gcomharthaí 24–72 uair an chloig i ndiaidh naimhreasaithe. | Má tá leibhéid ard acetaminophen ann: NAC 600mg díreach. Tabhair cuairt ar an rannóg riagacháin má bhí an dáta an-ard. Tástáil enzyme saothraithe. Ná fanacht ar na comharthaí - is féidir damáiste don ae a chealrú ach amháin más monaí é go luath. |
| Chlorpheniramín (histamín-choscán). | Coricidin Cough & Cold (Triple C) – AN TÁRTAIS IS MOILLEACHAIL LE DXM. | Tocsain anticholinergach ag doicís mí-úsáide: trioblóid, hallucination, luas croí, faoi choigeartú uráis, hyperthermia, convulsia, arrhythmia cardia. Tá básanna iomadúla bunaithe go díreach ar thocsain chlorpheniramine ón mí-úsáid Triple C. | Cuir 999 nó 999 nó 112 le haghaidh aon chás tuartha de bhreiseáil chlorpheniramine. Éilíonn toxicití anticholinergic cúram ospidéil—physostigmine i gcásanna tromchúiteacha. Ní féidir leis seo a bheith áitithe sa bhaile. |
| Guaifenesín (toscán). | Robitussin DM, go le linn roinnt síreanna. | Builleannacht agus vomhaint mhór ag doicís míchearta. Ní bhíonn sé mar dhiúltaí go díreach, ach déanann sé úsáid ardoimhse DXM an-mhíchóis | Poiseáil athbhrúcháin má tá brón ag teacht amach agus tú faoi thráthú. Hidradh. Ní bhíonn sé seo mar chomhraic mhíochail i bhformhór na gcásanna, ach cuireann sé teorainn ar an dáta a |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | agus féadfaidh sé riospo a chruthú má thógaíonn tú é nuair atá tú faoi bhrún. | fhéadfadh a bheith cinnte gan easnamh gastro-iléitimach mór. |
| Pseudoephedrine nó phenylephrine (dé-thús). | Sudafed PE DM, roinnt táirgí fuaraithe comhtháite. | Tocsain simpatomiometach: brú fola ard, croíocht tapa, arritmeacha cardiaice, crise hipertensíoch. Tá an chomhcheangal idir héifeachtaí serotónéirgeacha DXM agus décongestionaires simpatomiometaicea cha ag méadú riosca cardiovascular. | Pógadh san croí, luibheanna galair an tsrtta, nó tinneas ceann thromasta le dé-choiscthín agus DXM: glaise 999 nó 999 nó 112. Bainistear cúrsaíochta cumaisc ina bhfuil fola sa chroí. |
| DXM amháin - na táirgí níos sábhailte. | Delsym (polistirex DXM le sciathú fada), caipéisil gheal DXM HBr, Robitussin 12-uaire. | Tocsain atá faoi úinéar DXM féin: riosca sindróm sérótóin (go háirithe le SSRIanna), críse díphreasctha de bhreisdose, salachuidí pearsacta buan. Gan tocsain hepatic nó cardiac de chomhtháirgí. | De réir phróifíliú na díolaithe, má tá DXM á úsáid: tá táirgí DXM íon níos sábháilte ná táirgí comhtháite. Ach seo próifíliú na díolaithe, ní ceadúnas. |

**⚠ CORICIDIN COUGH & COLD (TRIPLE C) is an dearcadh is baolach a úsáidtear go mídhilis. Is é an clórphniramín sa phríomhfhadhb, ní an DXM. Ná húsáid TRIPLE C as uaidh an DXM.**

## 0.2 — Sínead Serotóna: An Comhthámaireacht Leigheas Criticiúil.

**⚠ Cuireann DXM bac ar athúsáid na searatóin. Má úsáidtear é le drugaí aonair a thógann leibhéidí searatóin, féadfaidh sé sindróm searatóin marthana a chruthú. Is é an complication dochreimh is coitianta de mhíúsáid DXM agus tá sé ar intinn go héasca a chosc.**

Tá DXM ina coscán le hathús na sérótóin – cuireann sé bac ar SERT, an t-iompaira céanna a choscann SSRIanna. Nuair a chomhcheanglaítear é le drugaí eile a mhéadú sérótóin, cruthaíonn sé móramh contúirteacha sérótóin:

- SSRIs (Prozac/fluoxetine, Zoloft/sertraline, Lexapro/escitalopram, Celexa/citalopram, Paxil/paroxetine): go léir siad an SERT – má chónraítear le DXM = contúirt sindróm sérótóin. Tá paroxetine freisin ina chur isteach láidir CYP2D6, rud a chiallaíonn gur féidir leis freisin bac a chur ar thiontú DXM go dextrorphan, agus é seo ag méadú leibhéisí plasma DXM AGUS an contúirt sérótóin.
- SNRIs (Effexor/venlafaxine, Cymbalta/duloxetine): coscarthaí serotonin AGUS norepinephrine - má chuirtear é le DXM, tá an contúirt de shiontráil serotónach níos mó.
- MAOIs (phenelzine, tranylcypromine, selegiline, dána St. John's Wort, Ayahuasca/harmaline): cuireann bac ar thriomú sérótóin — i gcomhthionas le DXM = sindróm sérótóin trom, a bhféadfadh a bheith marbhfhéileach. Tá daoine tar éis a fháil bás de bhréag an chomhcheangail seo.
- Tramadol: druga opioid le bac isteach sa serotonin - má chomhcheanglas sé le DXM, tá an contúirt de shiontráil ardaithe serotonin níos mó.
- Linezolid (antibháiciseach le neartanna MAOI): tá an idirghníomhacht seo níos lú saor in aisce ach tá sí cláraithe.

**Aithnítear sindróm sérótóin de réir na ndearnadh seo: fiongar, trioblóid, croíocht tapa, brú ard, pupilí leataithe, bonathing nó cruas (go háirithe sa choll), diarrhea, hyperthermia, díola. Is éardacht meabhairseach atá sé seo. Glaoigh ar 999 nó 999 nó 112.**

**CYP2D6 agus an t-amplóir do shiondróm sérótain: Tá riosca mhéadúchánach de shiondróm sérótain ag daoine atá faoi bhrách CYP2D6 mar ní féidir leo dul i bhreise ar DXM go leictreach, agus mar sin ní féidir leo é a thiontú go DTorphin. Accumulaíonn an DXM féin go dtí leibhéanna ard, agus is é a cháilchríoch a chuimsíonn a ghníomhaíocht in aghaidh SERT. Má tá tú ar an eolas gur brách CYP2D6 atá agat: Is contatharta de chineál tromchúiseach é DXM + aon druga a thabhair faoi bhrách sérótain.**

## 0.3 — Aithníú Emergencie Leis an Dochas Ard.

| Réimeas | Comharthaí | Response |
|---|---|---|
| Plateó 4 - crísi/trioblóid | Tall ag úrscartha, an neamháistriú a chuntasaíocht, caillteas comhordaithe, tréanmheirg, gan a fhios cén áit atá siad nó cé hé an duine, biseach ar ghealladh nó ar chomhrac. Éagsímh ón tríú platbórd mar nach féidir leat an t-eagraíocht a athdhreachtáil ná é a dhéanamh níos cobhsaithe. | Is éigean pearsóna miocróin. Glaoigh ar 999 nó 999 nó 112. Bain an duine ón timpeallacht contúirteach (trafaic, airde, uisce). Coinní cúnamh agus labhair go ciúin. Ná cuairt an duine ach chun cosc a chabhradh ar díolúintim atá le teacht. Ina theannta, déan cinnte go ndéantar é seo a insint do na hoibrithe luimerick: |

| | | |
|---|---|---|
| | | 'DXM — dextromethorphan — dána mhéad.' |
| Hyperthermia (tinneas ó bhóthair). | Craiceann ró-the, gan braiteacht fiabhras a fhad is a bhfuil sé te, trioblóid, croíbeathe tapa, cruathtarraingt na gcorp. Is féidir le dáileoganna ard de DXM hyperthermia a fheidhmeáil, go háirithe nuair a chombíonn sé le hoibríocht chorpartha nó timpeallacht te. | Dial 999 nó 999 nó 112 láithis. Bain an teagmach as. Cuir aisling ar na taobh, faoi ghualainn, agus i measc na cos. Bain amach éadaí breisce. Is é an hyperthermia is dócha gur críoach a bhíonn ag bainistiú DXM in dátaí an-ard. |
| Comhthrealamh aeir (plató 4ú nó dáin mhór). | Dulacht nó stad sa bhréagán. Tá gníomhaíocht lag de chuid na n-ardaitheoirí ópóide ag DXM a bhíonn tábhiseach go clinteach ag dátaí an-arda – is féidir le dulacht a tharlú. | Náileóin: féadfaidh sé cabhair parteilach a thabhairt (féadfaidh sé an cuid oipióide de mhéadrogaí DXM ardoilte a bhaint), ach níl sé mar fhriththriall iomlán. 999 nó 999 nó 112. Croílú sluaime má tá tú oilte. Poiseannaí sábháilteachta. |
| Croithe | Níos minice ó chlorpheniramine (Triple C) ná ó DXM amháin, ach féadfaidh dátaí an-ard de DXM tús a chur le himthriall. | 999 nó 999 nó 112. Poiseáil athbhrúite. Ná cuairt. Cliceáil am an tsraolla. Éifeacht na substainte a ghlacadh a chur in iúl do na hoibrithe leighis. |

# Roinn 1 – Cad a rinne DXM le do chiall.

**AN FHEACHTÁN - An druga atá freagrach le bac ar chorpach, agus freisin dí-chomhcheangal, coscadh ar athúsáid searóitín, agas gníomh ar ghásra sigma, agus a bhfuil éifeacht opiate lag.**

Tá an DXM fíor-speisialta ó thaobh phreabhatacha. Oibríonn sé ar cheithre chóras faomhas ag an am, agus tá ról gach chórais fágtha ag dochas ar doicís, an táirge sonrach a úsáidtear, agus - níos mó ná aon substaint eile sa tsraith seo - géine CYP2D6 an duine. Aithníonn tuaslagadh an struchtúr il-chórais seo go díreach an raon neamhghnách de thionchar DXM ar fud na ceithre platá agus cén fáth gur gá don athbhunú a dhíriú ar roinnt chóras ag an am céanna.

## 1.1 — Na Ceithre Chóras Faomhar.

| Córas receptor. | Cad é a dhéanann DXM? | Béalú aird ar an méid atá faoi bhrat na cuain. |
|---|---|---|
| Réistíní glutaamát NMDA (príomh - tríd an dextrorphan). | Is ionstraigh CYP2D6 é an t-ábhar DXM go dextrorphan – atá níos láidre mar antaispeán receptor NMDA ná DXM féin. Tá an dextrorphan cosúil le ketamine maidir leis a ghníomhaíocht chun bacadh a chur ar na receptors NMDA, agus tá sé ag cruthú dí-mhianraim, curfanacht DMN, agus dílsciúint an phersona sa tríú plató agus sa ceathrú plató. | NMDA athfhéachain nuair a stopann tú: an-scaradh glutamát céanna a fhaightear i ndialacht caitíní, cé go bhfuil sé de ghnách níos éasca. Is iad NAC agus magnéisium na hairispéactais is luaigh chun an glutamát a chur ar ais san ord. Baineann fráma caitíní an chompáins le seo freisin maidir le hathús DXM. |
| Réistíní Sigma-1 | Tá an DXM féin (níl sé comhfhachtúil le dextrorphan) ina ghnóthair ar na giúnna sigma-1. Tá na giúnna sigma-1 lonnaithe i bhfad ó cheann amháin go ceann eile den inchinn agus rialaíonn siad an aimsir, an tuiscint, agus an freagras le drugaí brónmhaireacha. Cruthaíonn gníomhaíocht na giúnna sigma-1 an taibheacht uathúil a fhaightear le | Is féidir leis an gníomhacht ar na receptors Sigma-1 ag DXM míniú ar roinnt de na hairíonna frithdepreacha DXM ag doses íseal, gan a bheith ocraideach. Féadfaidh an t-athrú mhuire ann tar éis stad le DXM cuid mhic de chaillteanas spreagtha Sigma-1. Táirgeann daoine atá saor ó enzymes CYP2D6 níos mó DXM ná dextrorphan, agus tá an tionchar ar na receptors Sigma-1 náchail acu níos suntasacha. |

| | | |
|---|---|---|
| | DXM, nach bhfuil sé go léir díosclaithíoch ná go léir psionic. | |
| Trasdara sératóin (curfáil SERT). | Bainistearann DXM agus dextrorphan athúsáilt sérótóin – meachanism níos lú ná SSRIs ag dátaí caighdeánacha, ach tá sé relevant ag dátaí míchearta agus tá sé ríthábhachtach i léirmhínithe drugaí. Rannchuidíonn an comhchineál SERT le héifeachtaí comhbhriste DXM ag leibhéanna níos ísle agus le contúirt sindróm sérótóin nuair a chomhcheanglaítear é le drugaí atá bunaithe ar shérótóin. | Córas atáirgeachta sérótóin a chomhcheanglaíonn le hathrú sérótóin i ndiaidh MDMA – tacaíocht 5-HTP don athfhorbairt sérótóin, ach leis an bhfreagrachas (caveat) go mbíonn riosca sínead sérótóin ag tosú 5-HTP róluaine tar éis dearmad (nuair a fhéachann séirseadh SERT fós). Fan 3–5 lá i ndiaidh an t-úsáid deiridh DXM sula ntoísítear 5-HTP. |
| Mu-hrospánacha opioid (gníomhaireach t lag). | Tá an DXM le hathrú mionchodanna opioid mu —níl sé tábhiseach go clinteach ag dátaí caighdeánacha ach tá sé tábhiseach ag dátaí an-ard (an plató 4ú), agus cuireann sé leis an mbaol riomhair ar sholas agus freagairt pháirtial náiloxón i gcás overdose le dátaí ard. | Ag doicéiseacha thérapí, tá an comhchineál ópóideach íogainn. Ag doicéiseanna "pláta 4" (1000mg+), cuireann an comhchineál ópóideach le tionchar suntasach ar riocht chomhairbheolaíoch. Cabhraíonn DLPA (inhibitor enkephalinase) leis an gcóras ópóideach fionnuar chun athfhéileadh a chothú, ach ní húsáidtear é mar phríomh-spéacúl i gcur le chéile ó DXM, cosúil le substaintí atá bunaithe go príomha ar ópóidí. |

## 1.2 — An scaoileadh CYP2D6: Dú ina dhromcla, beirt substaintí difriula sa botún céanna.

### AN FHEACHAN - An substans ceirmeoireachta atá le faigheáil saolmhargán agus a bhfuil an domhan géiniteach is móil éagsúlachta ann.

Tá an dóisheog ag rá go díreach: 'Má chuala tú riamh gur níor oibrigh drugaí ocra nó gur oibrigh siad i bhfad níos láidre ná ba cheart, tá tástáil CYP2D6 fíor-thábhiseach.' Maidir le DXM, is éard a deirtear seo níos moite. Ní ndéanann CYP2D6 ach difear don neart a bhíonn ag DXM – cinníonn sé an ceannacht luibheolaíoch atá i gceiste.

| Féineáil CYP2D6. | Cad é a thigeann amach le DXM? | Torthaí clinitice agus athbheochana. |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| Metabolaithe ginearálta (thart ar 75% de Cháulcásacha, níos airde i bpobail Áise). | Tá DXM á thiontú go héifeachtach chun dextrorphan a chruthú. Ag doses míchearta, is é dextrorphan (an druga láidre atá ina choscóir ar NMDA) an comhchumann gníomhach is tábhachtaí. Is féidir leis an druga seo freagairtí a fheidhmeáil—cosc amháin ar NMDA cosúil le ketamine, le bacadh ar DMN agus le dílsciúint na bpáirt féin. Tá comhchumannanna Sigma-1 agus SERT ann, ach is é an NMDA atá sa treimhse. | Cuirtear an bhfocal ar an gcomhtháthaíocht NMDA (córas athbhunaithe le ketamin mar phríomhthreo), agus tá athstrucurúchán sérótóin mar cheann de na cuspóirí eile. Is é an caighdeán dí-thomhaltach den taithneamh is cúisim atá ag cur chun cinn an tacaíochta. |
| CYP2D6 neamh-mheabhlóir (níos mó ná 7–10% de Cháulcánacha; níos mó ná 1–2% de Aisiatach). | DXM níl sé tríoiseach go leor chun athshintéisiú a dhéanamh go dextrorphan. Accumulaíonn DXM féin. Tá inhibisiún SERT agus agonist sigma-1 níos láidre ag DXM i gcomparáid leis an bhfachtóir NMDA ná atá ag dextrorphan. Is éard is eisceantúil don taobh seo gur tá an taibhiúlacht níos lú "dissociative" agus níos mó "empathogenic/sigma-1" ag an dáta céanna – agus go mhéad, taibhiúlacht serotonergic. | Tá an contúirt de shrianachas ar leith ag daoine nach ndéanann metabolaíocht ceart, agus is é sin riosca mhéaduithe ar sheirbhísiúnacht serotonin ó DXM + aon SSRI. Mar gheall ar tharchur iarmhacacha SERT-inhibiting de DXM gan tiontú cuí, féadfaidh seirbhísiúnacht serotonin a bheith ann ag dátaí nach n-mhéidíonn daoine a ndéanann metabolaíocht ceart mar "ard". Níor cheart do dhaoine nach ndéanann metabolaíocht ceart DXM a chomhcheangal le haon drugaí atá bunaithe ar serotonin. Bain úsáid as sreanga tástála agus cur chuí. |
| CYP2D6, metabolaíocht thar an gnáth (~1–2%). | Is iontúchtaí go láidir a bhíonn ag DXM go dextrorphan— tá leibhéil uasta dextrorphan bainte amach níos tapa, agus mar sin féin, is féidir leis seo tionchar dishiúlachta a chruthú níos láidre agus níos tapúla ag an méadún céanna. | Tá an líomhain seo le haghaidh DXM nach bhfuil chomh doiciméadta go clinteach. Mar gheall ar an athrialtú níos tapa, féadfar go mbeidh na héifeachtaí dí-chónaitheacha NMDA níos suntasach agus níos giorra. Chomh maith leis sin: tá drugaí coitianta a choscann CYP2D6 (paroxetine, fluoxetine, bupropion) ag dul i bhfeidhm ar dhaoine atá ag metabalú go tapa, rud a fhágann go mbíonn siad cosúil le daoine nach ndéanann metabalú go maith, agus tá éifeacht mór ag baint leis sin ar an gcur socrath DXM agus ar an bpictiúr riosca. |
| CYP2D6 faightear ag drugaí eile. | Fluoxetine (Prozac) agus paroxetine (Paxil) tá siad araon SSRIs agus cuimsiúcháin láidre | DXM + Prozac nó DXM + Paxil = ceann de na comhtháirgíocht drugaí is luacha le haghaidh |

| | | |
|---|---|---|
| | CYP2D6. Má ghlacann duine DXM agus é ar na drugaí seo, athraíonn sé metabolizer CYP2D6 normal go metabolizer saor—accumulaíonn DXM, agus méadaíonn an contúirt de shiontráil serotonin go mór—agus cuireann an SSRI bacadh SERT féin. | síneadra séaracháin, ag baint úsáid as drugaí ar fáil sa bhúirséala. Tá torthaí díobhálta tromchasta tar éis a bheith aimplíte ag an gcomhtháirgeacht seo. Aithnid do mháinlia. |

## 1.3 — Na Ceithre Ardán: Dearadh an Bhunchloch Doise-Éifeachta

### AN FHEARANNACH – An strucáil a thóg an bpobal DXM ó thaobh taibheachta.

Tá an leagan "plateau" a úsáidtear chun na héifeachtaí de DXM neamhaird ag taighdeoirí luibhe, ach ag comharchumann ar líne atá ag baint leis an bhféideartas a laghdú - go príomha tríd obair William White agus a FAQ faoi DXM, agus doiciméadú samhraidhmíochta níos déanaí. Tá sé fós an leagan dosing is fearr chun tuiscint a fháil ar phróifíl éifeachta DXM. I gcás seo, úsáidtear an cur chuige "spreagtha" atá sa chompéin: tá aithne againn cé acuard de na héifeachtaí a bhain le duine áirithe, agus is féidir linn a chinntint na heilimintí atá i gceiste.

| Plátaíocht | Dosas thart timpeall. | An taibheoir phríomh-eispéiris. | Méarachtocht luibheolaíochta príomhúil. |
|---|---|---|---|
| An chéad plató. | 100–200mg | Stimúlu bog, fíorúil, méadú i gcomhroinnt, feabhas ar cheoil (de réir an duine). Tá sé cosúil le díonachas ó alcóil nó cannabis do roinnt úsáideoirí. | Go bhféadfadh sé a bheith mar gheall ar gníomhaíocht sigma-1 agus bacadh éadrom ar SERT. Is í ag an raon dóise seo a ndearna roinnt taighdeoirí antidepressant iniúchadh ar DXM. |
| An dara plató. | 200–400mg | Briotacht suntasach, eascumas i gcóras comhordaithe, athrú ar an bhfeirmeantar ama, léirmhú mór ar cheol, tosúchaoi de thionchar dian. Ardú láidir san intinn. | Accumúlaíocht fíor-thábhachtach de dhextrorphan (i measc daoine a oibríonn CYP2D6 go gníomhúil) ag cruthú bacadh ar NMDA. Tá an córas séaracháin buailte go mór. Is é seo an raon úsáide saoránach, comhfhlaithiúlach don chuid is mó de na húsáideoirí. |
| Plateó tríú. | 400–700mg | Dítháirgeadh láidir, taithneamh as corp eile, athruithe mórchumtha i | Buiscintí suntasacha le haghaidh gléadacháin NMDA a tháirgeann |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | measc ar an bpobal féin, feiniméin bhisiúla, staid atá cosúil le "boll M" nó "boll K". Dífhéachaint suntasach a chuirtear ar chomhordú – tá taobh contúirt farrann. | suprimh DMN. Tá an gnáchas agóiniste Sigma-1 domhanda. Tá caighdeán síceadóideach agus dí-chónaitheacht ag teacht amháillean – is é sin, gníomhartha leibhéal mór ar roinnt gléadach, rud a léiríonn an tríona chomhtháite de DXM. |
| Céad plátaíocht. | 700–1500mg+ | Díscheangal lánfhéin ó réaltacht ghnáth. Stáit cosúil le delirium. Dílúine iomlán an phribhléid. Is féidir go mbeidh cumarsáid faoi bhrún nó dodhéanta. Stáit doimhne, cosúil le transe. Rialú ar ardchaighdeán. | Bocht an-ard de bhacadh NMDA; tosachaíocht lag, ach tá tionchar tagtha ag gníomhaíocht na n-aisthigh opioid; méadaíonn an contúirt hyperthermia go mór; féadfaidh feicéim a bheith ann. Seo an raon éigeantach. |

## 1.4 — Cad a bhí ag cur ar fáil ag DXM: Ceist Diagnóiseachta an Chumhcheanta.

**AN FHEACHAN - Bhí an tsmoch go léir imithe. Tuigimid cad is é an tsmoch agus gur sin an sprioc atá le fáil.**

Tá próifíl mór le ceannáta ag DXM, rud a chiallaíonn go bhféadfadh sé rudaí éagsúla a chur ar fáil do úsáideoirí éagsúla ag doseanna éagsúla.  Braitheann struchtúr an athbhrúcháin ar mháthair-fheidhmeas na hgnótha:

| Cad a sholáthairtear ag DXM? | An easnamh bunúsach a ndearnadh é a réiteach. | Cad é a chaithfear don athfhéileadh a dhéanamh? |
|---|---|---|
| Scaoileadh ó dhearcadh – leisce ar an gcumas féin-lúchtaithe a bhíonn ag an gcineál cinnte de thuisc. | Depreisiún, imní, tromluighe, ADHD – aon staid ina bhfuil an tsmochta de bhreathna an cuid atá ann i gcoinne a bheith insmheicthe. Is éard is cúlra don chosc ar an DMN le DXM ard-leibhéil ná an glaoisteacht chéanna leis an gcúram a fhaigheann ketamín: gan an lúb féin-tharraingt a dhíchealú go sealadach. | Féach ar Rannán 6 (portáil nádúrtha) agus strucáil na treoraithe maidir le cetamín chun suprimh nádúrtha de DHN a fháil. Tá an struchtúr meaitisiúna/sruth/NSDR i bhfeidhm go díreach. |
| Analgesia emosiúil – leisce ar phain mhothúcháin agus phearsanta. | Tá éifeachtaí agonist sigma-1 agus sérotonéirgeacha DXM ag leibhéal na chéad agus an dara plátaíochta a fheidhmeannaíonn | Athchóiriú serotonin (5-HTP, inositol). Ceangal sóisialta fíor. Cóireáil ar mhiotais agus imní tríd an gcuid is oibre. Caithfear |

| | | |
|---|---|---|
| | le haghaidh feabhsú fíorúil sa mhumhain agus bhrón. Do dhaoine a bhfuil brón, imníocht shóisialta, nó lonracht orthu – is é sin leathnú fíorúil ó phain fíorúil. | aghaidh a thabhairt go díreach ar an bpain mhothaithe a bhí DXM ag laghdú. |
| Bainistiú tomhais ADHD — díonachas pearsúil ag dáonna níos ísle. | Ag tosú le doicísí móra, tuairisceann roinnt daoine a bhfuil ADHD acu go mbunaidh an DXM éifeacht díreacha, rud a chabhraíonn le fócas. Is dóchúil gur mar gheall ar modúlú comhtháite NMDA agus sigma-1 atá i bhalla na hacoimre, agus go dtéann sé isteach i gcilleanna réamh-faochara a bhfuil baint acu le haithne. Tá an DXM mar mhodhnú féin do ADHD faoi gheallánach. | Measúnú agus cóireáil cuí le drugaí gan stiomór (atomoxetine, guanfacine, viloxazine) nó cóireáil le drugaí a bhíonn ag stiomnú, faoi cheannasaíocht dochtúraíochta um chosc ar uisce. Cothuigh an ADHD chun barróg mór a bhaint de chás úsáide DXM. |
| Fardalacht um thuiscint – rochtain ar stáit neamhordánaí. | Tá prifíle farmacailíochta úinácach DXM ag tarlú taibheanna atá de bhreis ná deacóracha le rangú – níl siad ach dí-chatalaithe (cosúil le ketamine) ná díolmhanta (cosúil le LSD), ach rud éigin idir an dáta. Roghnaíonn cuid de na húsráiteoirí DXM mar uirlisc chun eolas a fháil faoin gcorp, go háirithe toisc gur féidir é a fháil saor in aisce. | Roinn 6 - Tá ardoibleacht ag struchtúr aipriocht na gcomharchumannanna – meaitheas, NSDR, análúis holotropic, cleachtas maithiúnach – chun rochtain gan cheimiceacha a fháil ar limistéar an domhan atá sa bhfianaise. Is féidir le strucáil na treoraithe LSD a chur i gcrích chun rialú DMN agus dílsciúint féin-mhothaithe trí cleachtas. |
| Truaillí, íseal costas, éasca le fáil agus neamh-dhearb. | Tá an stádas "OTC" de DXM ina bhaint le fáil ar roinnt daoine nach féidir leis siúl, nach féidir leo ceannach go sábháilte, nó nach féidir a dteacht scáth le substaintí eile – go háirithe tinréir, daoine i suimeasaí coisciúla (scolaíochtaí le tástáil drugaí), agus daoine i rialtais eacnamaise. | Tá an feidhm seo ag éileamh freagairt struchtúrtha: ag féachaint ar easnamh, comhchosúlacht, nó bac isteach a bhí ann agus a thug tús áite do mhothúchán le drugaí ar fáil saor in aisce mar rogha is fearr. Níl sé rud a dhéantar leis comhtháraithe breise - tá sé faoi chosaint shóisialta agus struchtúrtha. |

## 1. 5 — An bpobal idirlín agus an eolas a chruthaigh sé.

**AN FHEACHTÁN - An bpobal atá faoi bhrat na gcaolta is mó a dhoiciméadadh maidir le cúram lascaine ar aon substaint ar fáil saor in aisce.**

Bíonn ceann de na bpobail ar líne is láidre d’fhorbairt riosca le mí-úsáid DXM – an t-eolas faoi DXM le William White (a scríodh sa bhliainocht na 1990í agus a dtéann fosta i réimse), "vault" DXM Erowid, comharchumann DXM ar Reddit agus go leor fóram. D’fhorbair an comharchumann seo an struchtúr "plateau", doiciméadú riosca síneiróis faoi bhreith na deich cinn bliainn roimh sin ná mar a thug cuid mhór de na clínteógóirí aitheantas dó, agus d’fhéinigh siad faisneis sábháilteachta fíor a chaill an leigheas clianna go mór mar níor thuigeadh DXM mar fhadhb drugaíochta "trom".

Cuireann an treoir seo onóir do bhunús eolais sin agus é seo a mhéadú le cruinneas biónach agus géiniteach fráma Recovery Kernel. Bhí eagrán na bpobal laghtaimh eolaithe faoi CYP2D6 roimh bhformhór na ndoicéaraí. Cuireann an fráma athbheochana leis: cad a thigeann tar éis duit stad, conas tacú le sistéimí a dhroighim DXM, agus conas struchtúr a chruthnú chun rochtain a fháil ar na stáit a bhí ag soláthar DXM trí mhodhanna nach n-aithnítear le comhthárc hepatotocsaineach.

# Roinn 2 – Do phéinte géiniteacha agat.

Tá an próifíl luibheolaíoch is mó le hathraíocht géiniteach ag DXM i gcomparáid le haon substaint eile sa tsraith threalamh seo. Is é CYP2D6 an t-athraitheoir is tábhachtaí—d'fheidhmeann sé chun a chinneadh cé mhéad den chomhrac siúil go díreach chuig an inchinn, agus dá bhráid cé na hathracha atá i gceantair éagsúla. Tá straitéis athúsóraidh fioxparsear ar eolas faoin gcineál géiniteach a bhíonn ann.

## An bpainéil tástála DNA le haghaidh athúsú DXM.

| Gine | Cad a rialaíonn sé? | Variant pheictreach. | Ní fhiú é. |
|---|---|---|---|
| CYP2D6 | Metamáil príomh-DXM – tiontaíonn DXM go dextrorphan (antaagonist NMDA níos láidre). | *4/*4 neamhshuimiúc hánach (7–10% de Cháulcásacha); *1/*1 gnáth; leaganacha ultra-oiriúnte. | An géin is tábhachtaí le haghaidh DXM – níos mó ná don chuid eile de na substaintí sa tsraith seo. Tá an comhtháblóid ag cur síos go díreach ar ról CYP2D6 i slándar drugaí ar ordú. Le haghaidh DXM: tá an contúirt a mheastar go bhfuil lagamachas metabolic acu ag taibheoir DXM féin (cuimsiú sigma-1, cuimsiú SERT) mar chomhchodanna príomhúlta seachas dextrorphan (NMDA). Tá an contúirt a bhíonn acu le síneadh sérótóin ard go mór toisc gur féidir le DXM titim isteach gan talamh. Na míleanna a choscann CYP2D6 (paroxetine, fluoxetine, bupropion) a thiontaíonn daoine a bhfuil metabolic normal acu go dtí go bhféadfadh siad a bheith lagamacha. Faigh an tástáil seo sula n-úsáidtear aon druga eile a mheastar go mbunaidh CYP2D6 é. |
| SLC6A4 / 5-HTTLPR | Trasfórtaí sérótóine agus anasctacht. | Alleil ghairim/gearrai the (a laghdaíonn leibhéidí SERT). | Tá leibhéanna íogaire de SERT ag daoine a bhfuil an gineama "SLC6A4 short/short" orthu — mar gheall ar an gcúnamh atá ag DXM i mbunoscadh SERT, tá éifeacht nua-shaothraitheach ar an tsérótóin ag tagairt do dhaoine seo. Tá an méadú a dhéantar ar na héifeachtaí atá ugharra (teas emotiúnach, feabhas ar mhumhain ag leibhéanna níos ísle) AGUS an contúirt de shiondróm sérótóin faoi bhrú. Tá an contúirt is mó ag daoine a bhfuil an gineama "SLC6A4 short/short" orthu agus atá |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | freisin "CYP2D6 poor metabolizer". |
| HTR2A | Réasónaí séarach 5-HT2A - cinníonn an méadú sa chuid atá faoi bhrún na hathruithe a bhíonn ag DXM. | Leaganacha éagsúla a thástíonn íogaireacht an ghlúnraithe. | Tá an gnáchas sigma-1 ag DXM agus bacadh ar NMDA in doicheadh ard a fheidhmeannaíonn an chóras suprimh DMN atá idirghabhálach le h-ascabal 5-HT2A, cosúil le drugaí psilicéadacha. Féadfaidh daoine a bhfuil leibhéal ard de HTR2A acu taithneamh níos láidre ó thionas "ard" DXM, agus is féidir leis an ghnáchas seo a bheith cosúil le drugaí psilicéadacha. Tá sé freisin relevant do riosca HPPD — tá treoilliúintí faoi thomhais buan tar éis úsáid mhór DXM ar an bhfianaise céanna le HPPD a bhíonn ceangailte le LSD. |
| COMT | Dopamín agus bainistíocht ceimiceacha stróis. | Val158Met (rs4680) | COMT Met/Met (Sage, scaoileadh mall) tá sé i bhreis leithéidí ag úsáideoirí DXM chun scaoileadh ó chinnteacht de bhrú. Tá an chóras néaróideach "Sage" a oibríonn go tapa agus go leanúnach mar gheall ar chomhchuir straise a fhreagraíonn le meachanacha sigma-1 agus NMDA DXM, rud a sholáimhsíonn leas nach ndéantar é a fháil trí bhainistíocht bunúsach cinnteachta. Le haghaidh athfhéileadh do "Sage" COMT: is é bainistíocht chinnteachta an sprioc phríomh-athfhéilithe, chomh maith le caighdeánú NMDA. |
| MTHFR | Méibiliú – síntéis néarothromaithe i gceantair chorpa go léir. | C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131) | Bainistíonn na hathrianta MTHFR an éifeachtúlacht sintéis dóipamín agus sérótón, rud a chuireann le hairgead síceolaíoch agus fuath, agus is é sin a spreag úsáid DXM. Cuireann breisleabhair 5-MTHF cosc ar easlas sintéis agus feabhas mór a thabhair ar na comharthaí aimsire atá ag cur faoi bhrú, rud a bhainfidh DXM. Tá sé seo tábhiseach go háirithe do lucht úsáideoirí DXM a bhfuil hairgead síceolaíoch acu mar phríomhcheathán. |
| DRD4 / DAT1 (le ceanglais le ADHD). | Comhtháscadh dopamine – cuardaigh nua agus rialú aird. | DRD4 7-repeat (rs1800955); DAT1 10-repeat (rs28363170) | Tá na leaganacha atá ceangailte le ADHD, eadar síneadh DRD4 7-repeat agus DAT1 10-repeat, ina bhfuil tábhiseach go speisialta don athbheachadh ó DXM mar go bhfuil cuid mhór de úsáideoirí DXM a bhfuil bhrionglóidí faoi cheangal acu ag fáil |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | diagnóis nó leigheas neamhinneartha do ADHD. Féadfaidh na héifeachtaí il-réasóra DXM solúbartha a sholáthar ar chomhairtí ADHD. Má aimsítear agus déantar cóireála don ADHD, scriosfar ceann de na príomhfhachtóirí a bhíonn ag cur le hábhar. |

## Féinshúileáil gan tástáil.

- An d'fhéadfadh éifeachtaí níos láidre ná mar a thuairiscigh daoine eile ag céim dóis na dtáirgí a bheith eascraite as DXM? → Féadfaidh sé go bhfuil tú ina mheastóir saor le CYP2D6, agus mar sin tá an DXM ag tancadh gan tiontú go leor. NÓ: D'fhéadfadh drugaí cosúil le SSRI a bheith ag cur isteach ar CYP2D6, rud a fhágann gur mheastóir saor atá tú i bhfad níos fearr.
- An d'fhéachain amhrasacht teasa agus ardú mhuire crua, seachas diúltú, ó DXM? → Tá na comhpháirteanna Sigma-1 agus SERT níos láidre ná an NMDA - tugann sé le fios próifíl neamh-mheabhlaithe CYP2D6 (é féin DXM níos mó ná dextrorphan).
- Bhuel, níl mé in ann anailís mhíochrach a dhéanamh nó freagraí a thabhairt ar cheisteanna leighis. Má tá tú buartha faoin do shláinte, déan teagmháil le do mhadra.
- An dtiocfidh DXM ag dose íseal (céad plató) le cabhair duit díreach a chinneadh nó comharthaí cosúil le ADHD a bhaint? → Próifíl ADHD DRD4 7-repeat + DAT1 10-repeat. Is ceannasacht é an torthaigh ar fhadhb ADHD.
- An d'fáil tú fadhbanna amhairc buan nó feiniméin cosúil le HPPD tar éis úsáid mhór de DXM? → Leithois ard-sphriocála HTR2A. Tá an Rannán 4.4 dírithe ar bhainistíocht HPPD ó chleachtas DXM trom.

# Roinn 3 – An Fhormhriúchán Athbheicne: Cad a Éilíonn Athbheicne Dé-Xanthan (DXM) Go Dlíthiúil?

**AN FHEACHAN - Cosúil le Ketamine, cosúil le LSD - Ach ar fáil i ngach siopa drugaí. An fhadhb neamhthuiscint.**

Ní tháirgeann DXM an t-airgeulaíocht fuascailte físiceach a thagann le alcohol agus benzodiazepines. Ní thagann sé leis an ngalar meabhairsheanchais a thagann le fuascailt opioid. Sin ceart go bhfuil é a thagann leis ná le limistéar athfhéileadh ketamine agus LSD – athléimniú NMDA, bac isteach ar chóras seiratóin, riosca HPPD, fás tobann i gcorp an duine tar leithead, agus easnamh síceolaíoch ar staideanna dí-chónaithe nó modhnuithe.

An dúshlán ar leith a bhíonn ag athbhunú ó DXM nach ndéanann aon treoir eile sa tsraith seo: gur táirge atá ar fáil gan ceadanna (OTC) an substaint, agus go bhfuil costas beag air, agus is féidir é a cheannach i gcríonna na mílte gan seiceáil d'aois i bhformhór na stát. Éilíonn athdhéanamh comhshaoil – scriosadh an t-fhorbharda – straitéiseacha difriula níos fairsing ná díothú freagar a fháiltear le drugaí neamhdlítiúla. Tá an bac isteach bunúsach saor, rud a chiallaíonn gur gá go mbeidh an t-athbhunú go mór taobh istigh agus ní go príomha comhshaoil.

## 3.1 — Cad é a dhéanann athúsú DXM difriúil?

| Dhearbhaíonn an t-oideachas seo go bhfuil tú ag déanamh iarratais ar fhoghlaim faoi thrioblóidí drugaí agus conas cabhrú le daoine a ndéanann trioblóidí drugaí. Níl sé de chumhacht duit chun trioblóidí drugaí a dhéanamh, ach chun tuilleadh faoi na cineálacha drugaí atá ann agus cad is féidir leat a dhéanamh má tá tú ag cuidiú duine a bhfuil trioblóidí drugaí. | Cén fáth go bhfuil sé bristeach do DXM? | Freagras don athbheachadh. |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| **[Íomhá de dhuine a bhíonn i gceannas]**<br><br>**Cad is trioblóid drugaí?**<br>**Trioblóid drugaí is cuma ar an gcuma agus ar an gcorp, mar shampla:**<br>*** Trioblóid ceamaraigh**<br>*** Trioblóid snámha**<br>*** Trioblóid bhrist**<br>*** Trioblóid tapa**<br><br>**Cad is féidir leat a dhéanamh má tá tú ag cuidiú duine a bhfuil trioblóid drugaí?**<br>*** Bí cinnte go bhfuil an duine sábháilte.**<br>*** Déan teagmháil leis na seirbhísí riaghtála.**<br>*** Tabhair aire don duine agus cabhráidh leat.**<br><br>**[Íomhá de dhuine a bhíonn i gceannas]**<br><br>**Cad is féidir leat a dhéanamh chun trioblóid drugaí a chosc?**<br>*** Ná bain triúchail.**<br>*** Má tá tú ag baintriú, déan cinnte go bhfuil tú faoi mhaolsuint agus go bhfuil tú in ann dul abhaile go sábháilte.**<br>*** Labhair le do charaí agus d'aontas faoin gcaidhm a bhíonn agat.** | | |

| **[Íomhá de dhuine a bhíonn i gceannas]**<br><br>**Mura féidir leat trioblóid drugaí a chosc, tá cúnamh ar fáil. Déan teagmháil le do mháthair, do hata, nó do mhúinteoir chun cabhrú.** | | |
|---|---|---|
| Inrocht le drugaí ar ordú leighis. | Is féidir cinneadh chun drugaí a úsáid a dhéanamh i 10 nóiméad le €8 in aon siopa leighis, stáisiún ganáis nó siopa gróisleán. Tá an bac isteach comhshaoil ar athfhorlaithe go bunúsach séarúil - gach turas féin amhail b'fhéidir a thabharfaidh tú dromhaṁ foinsí soláthair. Tá sé seo difriúil go hiontach ó drugaí neamhdlítiúla, áit ar cheann amháin é an t-ábhar chun soláthar a fháil agus cuimsíonn sé teagmhálacha agus iarratais sonracha. | Tá an aimsir aistritheoir taobh istigh ar bhonn tosaíochta: iad na breisímona a laghdú ar an gheasa neurocheimiceach, an rochtain nádúrtha dí-thomhaltach a laghdú ar an tionchar feidhmiúil, agus an mindfulness a aitheann an geasa sula ndéantar é a thiontú go ceannach. Iarrann cuid de dhaoine ar fhoirmiúnaí siopa leigheas chun a gcuntais a marcáil – tá sé seo ar fáil i roinnt slua síopa leigheas. |
| Neamhthuiscint chlinteach. | Ní thugtar aitheantas do DXM mar substaint islach príomhúil i go leor áiseanna cliniciúla. Tá go leor oibrithe cúram sláinte neamhaird faoi mí-úsáid DXM seachas sa chúlra pediatracha. Faighteann an duine a nochtann mí-úsáid DXM, bualadh isteach, laghdú ar a n-fhadhb, nó freagra "níl sé ach síreap cough" a fhaigheann, rud a bhaineann leas as a cuid suime agus na fadhbanna fíor atá ag teacht chun amháin. | Protocol 13 (An Comhrá le an gCroí) éilíonn cur i bhreis na céimeanna sonraacha maidir le DXM: 'Bhain mé mí-úsáid as dextromethorphan ag dátaí a chruthaíonn héifeachtaí díosúcata, agus tá mé in ann taobh-thionscadail NMDA, cur isteach ar an gcóras sérótóin, agus cur isteach buan ar fhadhbanna peircéiptiúla.' Mar gheall ar an sonraíocht cliniciúil, is mó a deiridh go mbeidh an duine ag filleadh. |
| Téacs faoi chomhthéacs na n-aoisí. | Tá mí-úsáid DXM díreach ag iomadú i measc tinróg agus óga. I sé sin aois, féachaint ar an téama atá san anam, mar shampla, teaghlach, scoil agus forbairt, rud nach ndéantar é go minic sa phróiseas athúsóraíochta caighdeánach do dhaoine fásta. B'fhéidir nár thug daoine fásta timpeall orthu | Rannpháirtíocht na teaghlaise nuair a bhíonn sé iomchuí agus nuair a cheadaíonn sábháilteacht é. Comhairleoir scoile nó teirapiste óige a bhfuil eolas ag an duine ar DXM. Is cuid de na spriocanna le hathús, chomh maith leis an leigheas ceimiceach inchinne, na hacmhainneachtí forbartha |

| | | |
|---|---|---|
| | aird ar fhadhb an duine le drugaí mar gur "siorput cúiteamh" amháin é. | sonracha ó shaol na hiníonachta (foirmiú identachta, caibidlíocht pearsan, feidhmiú acadúil). |
| Béiteacht táirgí, difearúlachtaí. | Ní bhaineann gach míúsa DXM le táirgí céanna. Tá an tslí atá caillteanas ag duine a bhíonn ag baint úsáid as cáslaí géal DXM ina éagsolas ón slí a bhfuil caillteanas ag duine a óibríonn NyQuil (le fuascailt acetaminophen) nó a chaitheann Triple C (le poisis chlorpheniramine). | Caithfear cur chuige clinniceach a bheith speisifí don táirge. Seiceáil feidhmeanna ae (AST, ALT) do dhaoine aonair a bhfuil méadú suntasach acetaminophen acu. Measúnú cardiovascular do dhaoine aonair a bhfuil méadú décongestionaire acu. |

## 3.2 — Líne ama ar Éirí as Úsáid agus an Phósphointe.

| Am thráth na himeartha. | Biológóidí. | An taibhéiseach. | Cad é a dhéanamh? |
|---|---|---|---|
| Uaireanta 0-24 (diaidh láithreach). | Gastaighilt ar na n-aisthí NMDA (cosúil le deisiú ketamín); athfheidhmeáil glutamát; bacadh ar an gcóras sérótóin ó chosc SERT; féideartha athfheidhmeáil ar an ngasta receptor sigma-1. | Diaethne, hyperactivité chognaithe, hipersensitivíocht chonmhargacha, feiniméin bhisiúla féideartha (cosúil le HPPD), túsclaíocht mhuire, fonn féideartha. Díomáint fuinse. | NAC agus magnéisiam láithreach – cothromaíocht glutamát agus tacaíocht do chainéal NMDA. Gan spreagaimpín. Timpeallacht íse spéis. Saoirse. An prótocol análóg 4-7-8. |
| Lá 1-7 | Béalachtocht ghnóthaidh na nreagróirí NMDA; athúsóidh an chórais séarachatóin; athghníomhaigh an dlúthdheannas na nreagróirí sigma-1; tosadh ar aisiamh dara-athshlánaithe dopamine. | Depreisiún (buntu, go minic— tá an brú mhuireála de DXM faoi cheilt ach níl an chóras nádúrtha ag filleadh ar ais), imníocht, brún cognoiriúil, feiniméin amhairc féideartha buan, truaillí slánaithe, greannúlacht. | Prótacal forbairte iomlán (Roinn 4). 5-HTP tar éis Lá 3-5 (ní go díreach—lig SERT a fháil ar ais sula cuireann tú réidhchruthaitheoir serotonin leis). Tosnaíonn an cleachtas. Is é an depressiún is cúis coitianta don athfhéileadh sa tréimhse seo. |
| Seachtainí 2-8 | Tá gach córas ag fáil amach go mall; má tá HPPD ann, tá sé ag laghdú nó á measadh; na coinníollacha | Feabhas a fhaigheann de réir a chéile, le difríocht; is féidir go mbeidh brón agus imní rúndiamhair má tá | Téann comhthuiscint ar chúram do choinníollacha bunúsacha (ADHD, depression, anxiety). Bain úsáid as HPPD má tá sé buartha. Dearadh nádúrtha |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | bunúsacha (ADHD, brón, imní) a bhféadfadh DXM a rialú tá siad ag filleadh gan cosc ceimiceach. | siad ann agus gan treá. Sainiméirí HPPD mura bhfuil siad i láthair; cuardaíonn an ghreim OTC ar bith ag tabharfaidh tú isteach nó cuimhním ar chuairt leigheas. | na hoifige ina bhfuil an t-oifig atá sa Roinn 6. An phobal – is éard a chiallaíonn an diúltú fadtéireach a bhíonn ag baint le díogbhála DXM ná go gcaithfidh tú réití ar leith a chur i bhfeidhm chun é a chomhrac. |
| Míonna 1-6 | Athúsú mhéadta de NMDA; athfheidhmeáil chórais sérótóin agus sigma-1; rialuithe ar chúrsaí fónamh; HPPD réiteach le haghaidh cuid mhór úsáideoirí. | Athfhéileáil fíorúil; filleadh ar mheabhair agus cumas cognoiseach; na staidí a bhí ag soláthar DXM ag tosú le bheith inroghuímh trídh meditation, cleachtas corpach, agus cleachtas maighneartha; is é an contúirt tumtha go príomha le linn amanna de thúsleachta íseal (rochtain ar phharmáisteacha, titim mheabhair). | An obair fhadtréimhse: bainistíocht na hullmhachtaíochta faoi ghealltanais, ADHD, nó an phógra, agus is é sin atá lár i spásanna athús a dhéanamh. Bhí DXM mar réiteach le fadhb fíor – tá an fhadhb fós ann agus caithfear freagairt dó trí mhodhanna inbhriste. |

# Roinn 4 – Athfhéachaint Bhioleolaíoch.

Tá trí chóras ag teastáil óchlóir chun athbhunú a dhéanamh i dtosca drog DXM: an córas NMDA glutamate (cosúil le hoifear céime ketamine), an córas sérótóin (cosúil le hoifear céime MDMA ach níos miondíre), agus an máthair, más rud é go bhfuil baint ag acetaminophen leis an gcás (riachtanach má tá sé suntasach). Is é an bunús methylation atá faoi lán úr na trí chóras.

## 4.1 — An Bunús Miotailúcháin.

| Suaimhnigh. | Dós | Amartha an modúl seo ag am ar bith. | DXM-speisifeacha nótaí. |
|---|---|---|---|
| 5-MTHF (L-methylfolate) | 400–1000 mcg saor in a lá. | Maidin le bia. | Tacaíocht le sintéis sérótóin – tá sé relevant do chomhchineál SERT de DXM. Do dhaoine a bhfuil variant MTHFR orthu agus a thug bainne díolúireachta iad chun DXM a úsáid, is féidir le 5-MTHF feabhas luathchinnidh a thabhairt ar mheabhairshláintí – ag cinntiú an easacht methylation a bhí á chomhiontacháil ag meachanacha sigma-1 agus SERT de DXM. |
| Methylcobalamin (B12) | 1000–2000mcg faoi bhéal. | Maidin. | B12 gníomhach chun tacaíocht a thabhairt don methylú. Tá mí-chompord nutricianúil le linn na tréimhsí úsáide faoi bhrat ar chleachtas trom d'fhorbraíocht DXM—go háirithe le táirgí comhcheangailte—. Is bunriachtach athlíniú B12. |
| P5P (B6 gníomhach) | 25–50mg | Maidin. | Comhthásca le haghaidh síntéis sérótóin, dóipamín agus GABA. Cuireann bacadh comhthreálaithe ar sérótóin (cur síos ag DXM ar SERT) agus gluta mát (bacadh NMDA) an t-éileamh go háirithe ar bhraislíocht enzymes atá faoi chontrol P5P le linn athús. |
| Glicinate magnéisiam. | 400–600mg elementa. | Maidin agus tráthnóna. | An modúlóir chanála NMDA nádúrtha. Mar a bhíonn le ceansaicéit, cuireann magnéisiam blocadh nádúrta ar |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | chanálacha NMDA, rud a laghdaíonn an athbhronn glutamate gan díothú a tharraingt siar. Is é an tús moillín is tábhachtaí don gcomhtháiste NMDA de leigheas DXM. Tosna ar Lá 1. |

## 4.2 — ÉIREAS: Tacaíocht don bhialadh le haghaidh baint leis an acetaminophen.

**⚠ MÁ ÚSÁID DÚCHASACH TÚ DE THARRAINGÍ DXM AON DUINE ATÁ FÓIN ACHTAIN (NYQUIL, DAYQUIL, SIOBHAIR COMHCHOIME) : IS É NAC AN BREISEÁNTA RIALACH, NÍL IONAT A DHÉANAMH. Tá tocsineacht acetaminophen ciúin ar feadh 24-72 uair an chloig agus ansin éilíonn sé leigheas láidir.**

Tá acetaminophen luaite go sonrach sa leabhar mar ceann de na substaintí is mó a bhíonn díomáltúchán ar glutathion. Cuireann NAC (N-Acetyl Cysteine) an cysteine atá riachtanach chun glutathion a shintéis – is é sin an cosaint phríomhúil atá ag an gcorp in aghaidh truaillín acetaminophen sa hata.

- NAC 600–1200mg go by fórál, díreach, má chruthaigh úsáid mhéadúchán de tháirgeanna a bhfuil DXM (dextromethorphan) iontu tionchar suntasach le linn na 24 huaire a rithe. Is é an gléas comhtháite céanna atá ann leis an NAC IV a úsáidtear in ospidéal i gcás overdose acetaminophen — oibríonn an mhaireachtín ó bhrú fórál freisin le haghaidh méaduithe níos ísle.
- Má tá tú faoi bhrú acetaminophen ard (níos mó ná 4g i 24 uair an chloig ag doses leighis, níos lú in daonraí atá faochtaithe don bhreis), chuaidh go dtí an rannóg riagacha. Tá NAC intravena níos éifeachtaí ná oral ag leibhéil ard bhrú. Ná fanáil ar gnímh.
- Tástáil feidhmeanna an fhéile: (AST, ALT, bilirúibin): má tá stair mór suaitiseas acetaminophen, ba cheart seiceáil ar na enzimas sa féile chun staidéar a dhéanamh ar staid reatha an fhéil.
- Tacaíocht leanúnach don fheadán: lus na bainne (silymarin 200–400mg sa lá), alpha-lipoic acid (300mg sa lá), NAC (600mg maidin agus tráthnóna) ar feadh 4–8 seachtain tar éis dearmad acetaminophen, má tá an leibhéidíocht mór.

## 4.3 — Caighdeánú Chomhtháraithe an Chórais NMDA

Tá an trealamh seo le haghaidh úsáid ag lucht leanúna agus gairmiúil.

*  **Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí eile, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.

*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.
*   **Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil

tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*   **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil

tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*  **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*  **Féadfaidh sé a bheith contae:** Ná bain triúcháillí amhail ketamin mura bhfuil tú faoi chúraim dochtora.

**Cúlra:** Tá an eadarobras idir ketamin agus drugaí comhfhriota de, go háirithe drugaí comhfhriota de, ar dóchásach.
*

- NAC (600–1800mg saor in aghaidh na lá, roinnte, le bia): athbhuanadh comhthriall glutamate sa núclas accumbens. Freagraíonn an athfháil glutamate de bhunathair aistuis NMDA don rialú NAC ar tharchur cystine-glutamate. Tos go díreach.
- Magnesiam glicinate (400–600mg de mhiotal, maidin agus tráthnóna): bacadh nádúrtha ar chanálacha NMDA a chuireann rialú bog ar thriomach glutamát athbhreitheach.
- L-Theanine (200–400mg, de réir tréidhe): modúlú páirteach ar NMDA ag an suíomh glicín; laghdaíonn sé an hyperactiveacht cognoide agus an imníocht a bhíonn sa tréan athfhillte NMDA.
- Glicín (3–5g, san oíche): comhghníomhaí NMDA a chabhraíonn le hathrú an ghlúin sa leithneacht rann i rith caitheamh fuinnimh. Go neamhinscrathúil, cabhrú le roinnt ghníomhartha NMDA chabhraíonn leis an gcóras glúine a chur ar ais i ord tar éis bacadh fada.
- Omega-3 DHA (2g+ in aghaidh na míle): tacaíocht do mhembrán na néaróin le haghaidh comhchosúlta NMDA; frith-bhrúiteoir neura.

## 4.4 — Athchóiriú Serotóna

**⚠ TOSAIGH 5-HTP ACHTAR 3–5 LÁ de cheartú DXM. Ní féidir leis an méadú luath a bheith sábháilte, mar gheall ar riospoirteacht serotonin a bhféadfadh a chruthú ón chomhcheangal idir bac isteach atá fágtha ag DXM agus ceannaire serotonin breise. Tá an rabhadh ón gCóras Treoraithe Ketamine iarbhír aici.**

- 5-HTP (50–100mg, san oíche – tar éis 3–5 lá): réabháic serotonin le haghaidh dimenziún SERT-inhibition de bhunchloch DXM. Ná chomhtháighin leis aon SSRI, SNRI, nó MAOI.

- L-Triptófán (500–1000mg, san oíche, i bhfad ó phróitéin): malairt ar 5-HTP — réabháic seratóin, tosú níos moilliúnach. Úsáid ceann nó an t-aon cheann acu.
- Inositol (4–8g, roinnte): rialú minstreachta ghaire; frith-chinnte; tá sé ábhartha do chinnte shóisialta a bhíonn oftála ag úsáid DXM.
- EPA-dominant omega-3 (2–4g sa lá): le haghaidh an taobh seo, cuireann sé le hoibríocht an tséiratóin agus chomh maith le cúnamh chun lascair a laghdú agus freagrachtaí a thabhairt.

## 4.5 – Bainistíocht HPPD de bhú rialta DXM.

Úsáid trom nó faoi thréimhse de DXM ag doicíní tríú agus ceathrú uillinn féin a fhéadfadh feiniméin bhisiúla cosúil le HPPD a tháirgeamh — an catagóir céanna de chur isteach leis an bperceptual clartha a dhochtanna le ketamine agus úsáid síceadail. Tá HPPD luaite sa chompendium i gcomhthéacs úsáide hallucinogén; cuireann meachanacha DXM NMDA agus sigma-1 é san catagóir seo don riosca HPPD.

- Ceartú go hiomlán de DXM: Ní féidir leis na neamhstrialanna NMDA agus sigma-1 athúsáid a gcuid dlúthachta agus íogaireacht faoi bhrún spreagadh leanúnach. Is é sin an réamhcharta.
- Bainistíocht cannabis: tá an méadú céime HPPD (Hallucinogen Persisting Perception Disorder) a clartha le HPPD a bhíonn faoi bhrú drugaí síceadóireacha, ag fuaireadh freisin le feiniméanna amhairc a bhíonn faoi bhrú DXM. Is é an cannabis an fhachtóir is luachmhara a thugtar mar rud a chailleann an scéal.
- Bain úsáid as an bprótacal bainistíochta HPPD ón Rann 4 de ghréasán LSD: an tacar neura-chosc antiocsaídeach (EGCG, alpha-lipoic acid, NAC, vitamín C, DHA), optimización dochtúireachta, bainistíocht chinnte, agus seachain monothairapéacht SSRI (a fhéadfadh feiniméin bhisiúnacha a dhéanamh níos measctha).
- Má tá feiniméin bhíseolaíocha buan agus ag cur isteach ar do shaol, agus é seo ag tarlú 4+ seachtain tar éis duit dearmad cannabis, ba chóir gur measúnú neuraíochta agus psiatrach a dhéantar. Tá fianaise ann go mbíonn clónazepam (go gairim) agus lamotrigine úsáideach i mbunaithe HPPD.

## 4.6 — Cóireáil ar Stáit Fónamh Bunúsach

**AN FHEACHAN - Bhí an DXM mar fhuinneamh. Éilíonn an taca isteach a chinneadh faoin bhfhadhb iarbhír.**

Tá an chompéin C-37 (Anailís Máscartha Substaintí) úsáideach go díreach anseo: 'gach rogha substainte is comhthuais, agus gach comhthuais léiríonn rud a bhfuil de dhleisceáil.' I gcás cleachtais mícheart DXM, tá an comhthuais is coitianta ag pointe chuig:

- Depreisiún: is minic an príomhfhachtóir, go háirithe i measc daoine óga agus íonatacha. Déan seiceáil ar leibhéisí 5-MTHF ar dtús (tá depreisiún de bhreis cúlra MTHFR ina chineál coitianta agus freagraíonn sé go maith le 5-MTHF gan gur gá lughdóir SSRI). Má leanann an depreisiún cliniciúil ag 6 seachtain tar éis stad ar gach modh breiseála: measadh psiocailteach. Tá lughdcthaí SSRI oiriúnacha, ach tá sé riachtanach chun deireadh a chur le DXM – ná bíodh siad in úsáid in aon cheann amháin.
- ADHD: Tá an ADHD gan diagnóis le fáilbith ar iompair mór i measc daoine a bhfuil úsáid mhaitheol de DXM acu. Ba cheart scrúduithe um ADHD a dhéanamh luath sa phróis athúsóraidh. Is cuí cóireálaíocht neamh-stimulant (atomoxetine, guanfacine, viloxazine) do dhaoine a bhfuil imní faoi úsáid substaintí stimulant in aon cheann le DXM. Éilíonn cóireálaíocht stimulant ADHD measúnú cúramach de na rianta agus na mbriondaíochtaí, agus ba chóir go mbeidh anailísíochtaíocht comhfhlaithiúlachta páirteach ann.
- Tréanaias shóisialta: Tá éifeachtaí sigma-1 agus sérótinéirgeacha DXM a chuireann suim ar docharán sóisialta agus a laghdaíonn an brón, rud atá go háirithe spreagúil do dhaoine le tréanaias shóisialta trom. Faigheann Buspirone (neamh-fhéideach), CBT, agus cóireáil bunaithe ar SSRI (tar éis duit DXM a chásadh go hiomlán) don fhadhb fionraí.
- Traumá agus PTSD: Tá éifeachtaí díosluaidh ag DXM a chuidíonn le dul i bhreith ar an traumá - is éard atá san meachanism céanna leis an díoslú terapéideach de chetamin ó chuimhne trauma. Córaí EMDR, CPT, nó córaí speisialaithe eile don traumá, chomh maith le struchtúr athúsóraidh.

## 4.7 — Athfhéachaint ar do chuid codlata.

- Magnesiam glicinate (400mg de mhiotal, san oíche): rialú ar NMDA agus tacaíocht do GABA.
- Glicín (3–5g, 30 nóiméad roimh oíche): laghdú i gtemperature lárnach an chomháin agus tacaíocht do na receptors NMDA.
- L-Theanine (200mg, tráthnóna): cur chun cinn ar na tonna alfa agus modúlú NMDA.
- Melatonin (0.5–1mg faoi bhéal, ag amanna comhsheasmh): comhartha bioréil don chur isteach sa struchtúr damháiseach ciorcánach.
- 5-HTP (50mg, san oíche, tar éis 3-5 lá): chun tús a chur le hathrú sérótóin-melatónín agus cosaint ar do chuid sleepe.

An protacal sonraíochtíochta/dí-chónaithe sa leabhar comhracála chun codladh: béime, drone, buama binaural theta (4–8 Hz); imliú an-ard; gan dluitheocht géar. An nót speisiféach DXM: seachain ceol ón gcomhthéacs a úsáidtear – tá cuimhne na gcainteoireachta fíor-fhéin agus is féidir leis spreagadh a chur faoi bhrú.

## 4.8 — Tacaíocht Peiptídí

| Peiptíd. | Cén fábhar a bhaintear as é don athbhunaithe iarchúlachta le DXM? | Amartha an modúl seo ag am ar bith. | Nótaí |
|---|---|---|---|
| BPC-157 | Níolraíocht comhtháite NMDA; comhiontas dopamine agus sérótóin; athlíniú axais intinn-ghut; leigheas ar fhíocháin ae. (Tá sé seo tábhiseach i gcásanna ina bhfuil baint ag acetaminophen). | Lá 1 agus iomháin – lá san lá. | Cuireann BPC-157 cosc ar trí cheann de na spéacúlacha príomhphointeanna le haghaidh athbhunaithe ó DXM (NMDA, sérótóin agus an málam). Tá a nneartanna dochtaithe chun cneas a chur ar fígeall fola go pearsanach, agus tá sé seo ina cháililiúchán speisialtach le haghaidh na gcásanna áirithe nuair a bhíonn acetaminophen ann. Is oiriúnach agus éasca an fhoirm óráid. |
| Selank | Leigheas ar an imthriobh le modúlú GABA agus sérótóin; ní bhíonn sé ina chaitheamh; déantar é chun an imthriobh a laghdú a bhí ag cur faoi bhrú úsáid DXM, agus freisin an imthriobh atá ann mar gheall ar athbhronnadh NMDA nuair a stopann duine. | Seachtainí 1-8 de réir mar a bhíonn sé riachtanach. | Le haghaidh úsáid DXM de bhúismorthe, (an próifíl COMT "Sage" a aimsíodh go bhfuil éifeachtaí sigma-1 agus NMDA ag DXM a chabhair le buismorthe crónacha), cuireann Selank tacaíocht anxiolaitic serotóinach gan fhorbardaí le linn na hathús. Le húsáid intánasála. |
| Semax | Uasmhat ar leibhéidí BDNF; feabhas a chur ar an bhfeabhsú céimeanna; rialú dopamine - Cuireann bacadh NMDA ag DXM agus próifíl ADHD isteach sa chuid tosaigh den inchinn, rud a laghdaíonn an feidhmiú, ach déantar é seo a cheartú le hoibriú atá de bhreis ar BDNF. | Seachtain 2 agus dóibhsi. | Tá brún cognoideach le linn athúsú DXM—dificultas i gcuimhne, deacracht le focal a aimsiú, méadú amanna próséseála—a léiríonn fásacht sa chuid tosaigh den inchinn ón bhfolaíocht NMDA agus, má tá sé ann, ADHD. Cabhraíonn na héifeachtaí stimulating BDNF de Semax le beirt acu ag an am céanna. Intranasal. |

# Roinn 5 – An Mothúchán ar leith Scoir (DXM) – Tuigint agus Bacach a chur air.

### AN FHEACHAN - An bháisteach a fhéadfar a dhéanamh i 10 nóiméad ag aon phharmhaisíocht - struchtúr an fhadhb le hoiriúnas ar rochtain gan drú.

Tá strucáil sonrach ag fhéin le haghaidh DXM, a spreagann é an easaontas atá ann maidir leis an ghnóthú: tá an tsraith cinntí – ó chinneadh dul go dtí an substaint a bheith agat – i bhfad níos giora ná le haon substaint eile sa tsraith seo. Chomharthaíonn fhéin-chreathadh opioidí gur gá freastal a aimsiú. Chomharthaíonn fhéin-chreathadh stimulant gur gá díoltóir nó foinsí eile a aimsí. Chomharthaíonn fhéin-chreathadh DXM go bhfuil tú in aice le □□□□hais agus go bhfuil €8 agat. Cheadaidh an bac isteach ar an bhfhéin-chreathadh sa réamhrá 10-mionúid idir an túsóir agus dul isteach san fhársaí.

## Léarscáthanna spreagtha le dúil DXM.

| Buntú. | An stát fotharmach. | An bac. |
|---|---|---|
| Ag dul thart ar fháilteoir siopa nó drugaí agus feiceáil an tsraith le haghaidh tussa agus fuath. | Is é an ghnácháil is coitianta agus is coitianta don leigheas ar roth na fóirmí. Cuireann an láimhe istigh físach go dtí an t-ábhar lascaine sa chiorcad gheasaidh sula ndéantar aon chinneadh conasctha. | Bollscáthanna eile a seachain na □□□□trí i rith tús an athfhéileadh. Má tá sé éigeantach: déan dearmad ar dhúshlán isteach sa treochaolchladh agus sa treochaolchladh fuar sula n-éireoidh tú isteach sa bhúitín. Más féidir, tarraingt duine iontaofa leat le linn na cuairteanna don phhartrí i rith tús an athfhéileadh. An rial 10-mionút: má éiríonn greann ag tú, fan 10 mionúid sula ndéanann tú aon chinneadh ceannach. |
| Brúisteadh mianaoise. | Is é an depresión a bhuaigh úsáid DXM an ceann is luachmhara a spreagann an gheasa. Nuair a thíoslítear an mhumhain faoin gcaolán—go háirithe sa tréith NMDA agus san tréith tosaíochta de bhacú sérótóin le linn na táiomhchláir—is é an substaint a d'ard aige go díreach an réiteach a bhfuil an inchinn oiliúint air. | Caithfear go mbeidh an prótacal le haghaidh depresión i bhfeidhm agus go bhfuil sé fíor: 5-MTHF, cleachtadh, tréscaoileadh, teagmháil shóisialta, féadfaidh sé gur gá leighis phsíocail. Tá an ghreim ag pointeáil chuig an depresión. Cuireann an túsatlúchán agus an prótacal iomportach ar an depresión go díreach, rud a laghdaíonn an méar uair a |

| | | |
|---|---|---|
| | | bhíonn an greim ó bhun na hoibre. |
| Iolrú – a bheith ina einsím, gan aon spreagadh. | Bíodh úsáid DXM i bhformhór na gcásanna ina einsiamh. Is éard í an staidéar a bheith amháin gan gníomhaíocht suimiúil, agus is comhartha láidir atá foirmiú ag teacht air – d'fhoghlaim an inchinn go dtéann an staidéar seo roimh úsáid DXM. Is iad borradh agus lonracht na príomhchúisí a spreagann úsáid DXM. | Is é an siorruitheoir príomh-chorcthacht comhshaoil. Tá Prótacal 05 sa leabhar atáirgeachta don athfhéileadh ó DXM díreaithe ar líontas na tréimhsí neamhstruchtúirteacha a bhí ag cur in barr úsáid DXM. Is é an t-amhrán struchtúrtha – má tá ADHD gan trealamh agus go bhfuil sé ag cruthú borradh nach féidir a sheasamh – ná an réiteach struchtúrtha. |
| Uimhir ollmhór – go háirithe uaimhréid shóisialta. | Tá an tionchar agonist ar sigma-1 de chuid DXM ag cur le suim agus le scáthanna, agus ag laghdú an fhuath. I gcás daoine a bhfuil eagla sóisialta bunúsach orthu, déanann filleadh eagla i gcomhshaoil sóisialta é seo chun an fonn DXM a spreag, mar gur réiteach a cuireadh faoi deara cheana. | 4-7-8 breathinng díreach. Selank má tá peptides á úsáid agat. Cóireáil ar an imníocht shóisialta (buspirone, CBT, SSRI tar éis duit dearmad iomlán a chur ar DXM). Is tinnis an imníocht - déan cinnitéar don imníocht, ní hamháin don ghá. |
| Pobal ar líne / riantáin | Tá comharchumann líne isteach fónta ag DXM, le tuairisc eachtracha mionsonraithe agus cuntasanna beatha. Is féidir leis an gcomhfhiontar le seo ábhar — fiú as cuarthaíocht amháin — an fonn a spreagadh tríd na comhtháite fíorúil agus na scéalta. | Clúdaíonn Prótacal 05 an timpeallacht digiteach: comhphobail, fóraim agus ábhar ar leith a bhaineann le DXM. Cuardaigh bacainn tomhaireachta ar seo le linn na tréimhse tosaigh athús carthanais. Is gnáth go mbeidh cuarthaíocht; tá an t-idirghníomh leis an ábhar ag cruthú an chiorcad gheasa. |

## AN CURAM AR AN BHÉALACH A BHÍONN AG DUAITSEACHT LE DXM – PRÓTACAL 5-MIONÚT (LAISTIGH DEN FHOIRMLE 10-MIONÚT).

1. CUIR BÍOCHAN AR FHEIDHM NA HÉIRE. Má tá tú ag siúl i dtreo drugaíocht nó siopa: stad físiceach. Bíodh suaitheas ort. Ná lean ar aghaidh ag siúl i dtreo na dtáirgí. Rún na 10 minutí: ní féidir leis an gcinnteacht a dhéanamh chun ceannach a bhaint amháin 10 nóiméad tar éis don ghreim a thúsrú. Is é seo an tréith atá sa phrótacal.
2. BITHEANNA 4-7-8 — CÚIG CHUACLADH. Tá an fonn ar leasannaí ceaptacha ag teacht go tapa mar tá an tír gan fhios againn in aice. Is é an brúchán vagal an comhartha cúiteamh is gasta atá ar fáil. Cúig chuaclaidh agus tú ina seasamh nó á chinneadh.
3. Tóg NAC agus Magnéisiam (nó nótaíodh iad don dáileog seo chugainn). Réiteachtear leacannaí NMDA agus glutamate atá bunaithe ar an bhfhéir

leis na breislimintí seo. Tá comhthiontas biochemical ag feirmeoiracht; déan cinnitéar dó sa mhiocréime.

4. An t-ainm a chur ar an gcéim foirceann faoin scáth: Depreisiún? Foighid? Bímistéireacht/isciúlacht? ADHD? Is éard is tríd is gur cuid de theacht uirthi an t-eolas atá sa fhorcheallúint. Cuireann an t-ainmáil i bhfeidhm ar an ngníomhartha sonraí seachas freagairt ginearálta don fhorcheallúint.
5. ATHRAIGH D'FHAMHAID FÍSÍOINACH NÓ D'FAISCEADH TIMPEALLA. Má bhí an spreagadh faoi dhear cheannas go bhfuil tú in aice leis siopa leighis: tóg bealach eile. Ná isteach sa fhoiréal. Is é an t-athrú is díréire i dtimpeallacht físíoch ná an bealach chun freagairt ar spreagadh atá faoi dhear cheannas go bhfuil tú in aice leis siopa leighis.
6. TEAGASC. Seol glaoi nó teagmháil le do strucáil tacaíochta. Déan amhras ar an gcosa a bhuaigh thú. Tá an fonn ar drugaí ceaptacha i gcás neamhspleáchas contúirteach go páirteach mar gur féidir an lánchlúdaidh de chineál úsáide - eadarghníomhaíocht, ceannach, úsáid - a tharlú ina einsím agus gan fhios. Breiseánnaíonn teagmháil an neamhspleáchas.
7. Ó Rann 6: NSDR, meadhnacht, cleachtas corpach láidir, éisteáil ceoil. Tá an fonn le haghaidh staid – cuir ar aghaidh slíocht eile chuig staid comhthreoraithe.

# Roinn 6 – Trasluíochta an Bhreiseach: Cruthaigh Rochain Nádúrtha chuig na Stáit DXM.

### AN FHEACHAN - Páipéar Centurian C-28 a úsáidtear le DXM - An tacaíocht a bhí ann ó thús.

Tháinig leasanna éagsúla do chleachtóirí éagsúla ón bhratbhuille ceannródaíoch de DXM. Cuireann struchtúr na hoideachais athbhunaithe nascanna nádúrtha a oireann go cruinn don fheidhmeáil sonrach:

- Do dhaoine a lann uisceadh ó an domhan agus a bhíonn ag iarraidh ar scaoil: strucáil foirmiúla nádúrtha le haghaidh ketamine – meaitheoireacht chun suprimhiú DMN, NSDR/yoga nidra do chosáin atá gar don disociúchán hipnagóigach, análógas hollotrópach chun staidí modhnaithe gan cheimiceacha.
- Le haghaidh an duine atá ag lorg leasanna emosiúla: strucáil foirmiúil na treoraithe MDMA – comhcheangal daonna fíor do ghníomhas oxitocín agus sérótóin, cleachtadh chun scaoileadh chó-thriantacha endorphín agus sérótóin, pobal.
- Don oibreoir an domhan binn: strucáil traidisiúin mheabhrachais sa trealamh um LSD – aon treoirlíontas chórasach le léarscáth na stáit neamh-ghnóthacha agus comharchumann chun iad a shocrú.
- Le haghaidh bainisteoir síntom ADHHD: Cóireáil ADHHD — drugaí gan stiomór, straitéisí iompair, comhshocracht, árchitechtú dopamine sa chompéin. Faigh an gníomhaíocht a tháirgeann díolúntas fíor agus tapa: ceol, ealaín martaialta, códú, aon chreataíocht ar imeall na mbunaithe agus scileanna.

## An tarchitektúr nádúrtha don stát DXM a cuireadh ar fáil.

| Cad a sholáthairtear ag DXM? | Méid nádúrtha. | Conas a chur i bhfeidhm? | Níl aon rud le cur in iúl faoi "DXM recovery" sa litriúchán. |
|---|---|---|---|
| Scaoileadh dí-cheangal - suprimú DMN, scáthanna a bhaint. | Meditation (stáití tumtha); NSDR; hoilópóireacht análaithe. | Oiliúint laethúil – uair beag is fiche ar a laghad. Athbhrist Dharmach (Protacal 04). NSDR: 20-30 nóiméad in aghaidh na míre, le linn dócháin, díreach ag díriú ar rud éigin. Hoilópraicíocht análaithe le treoirí. | Tá an glaoisteacht NMDA de chuid DXM a chruthonn an coscadh céanna ar DMN (Default Mode Network) a dhéanann ketamine, agus a bhaint amach le cleachtas díolúntais struchtúrtha. Tá an t-úsáideoir DXM cheana féin tar éis triocht a bhaint as an áit seo. Cruthaíonn an cleachtas an bpath ar ais nach chosnaíonn €8 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | agus nár dhéanann damáiste don fhéalán. |
| Ardú intinn agus teas emosiúil (sigma-1 + SERT). | Earcú; caidreamh shóisialta fíor; gáire; ceol. | Claochlú láidir gach lá. Am sóisialta le daoine sábháilte, ag cur san eolas. Greann agus caint amach. Éisteacht go fóin ar cheol de cháil ard. | Tá comhpháirteanna sigma-1 agus sérótóin de thionchar mhuimheora DXM inroghnaítear tríd an struchtúr sérótóin agus endorphín nádúrtha. Tógann siad níos mó ama le fás ná DXM, ach tógann siad, seachas a bhaint. |
| Diaesochaí sóisialta a bhaint amach. | CBT don mheabhair shóisialta; buspiron; tréimh phraitice; pobal. | Clár um chinnte sóisialta bunaithe ar théicníopaí CBT (MBSR, grúpaí CBT, teirapí pearsanta). Rialuithe sóisialta céim ar chéim — tosach le suaicfhéachas níos lapa agus níos sábháilte. Buspirone (le haghaidh dráma, ní bhíonn sé in ann a bheith úrghaoiseach). | Is éard go soláthairtear an fionraí sóisialta a bhíonn ag feirmeacha sigma-1 agus sérótinéirgeacha DXM trí shealbhú ar slánaíochtaí féin na gcóras nerviúsach le cleachtas. Tá an cleachtas sin ina leithciúcháin shóisialta i suimeáil atá ag dul in ann, saor in aisce agus go buan. |
| Fardalacht um iniúchadh ar an gcumhacht céime. | Tráidisiún máirmhreatha; tankaí flota; hoitheoireacht; domhanú meaitise. | Ceann amháin de na traidí smaointeoireachta a rinneadh go rialta. Seisiúin bainne míosúil sa tangó flotaíochta. Obair análaithe Holotropic uaireanta. Medhú laethúil ag dul i bhfeidhm ar staideanna tumtha. | Tá staid il-réasairí DXM ag cruthú taibheachtaí a chnámhaidh idir feiniméana díosluaíochta agus feiniméana síceadóideil. Tá traidíocht mhisinéireachta ag lorg an limistéar seo le mílaoiseanna. Tugann na cleachtais rochtain inbhriste ar staideoí a bhfuil baint leo go díreach leis an méadú a tháirgeann DXM — gan athfheidhmeáil NMDA ná cúram fíona. |
| Bainistiú tomhais ADHD – díolúintim agus laghdú torann. | Cóireáil ADHD (leigheas + modhnuitheiomportánacha); meadhrú; comhshocracht; cleachtadh. | Measúnú foirmiúil um DH, agus cóireáil le drugaí neamhstimileach nó stimilteach, más gá. Cleachtas láidir gach lá (30–45 nóiméad), a bhfuil an chuid is mó de fhianaiseanna neamhliochtacha ann faoina éifeachtaí i mbúnú síneadh DH. Scéal | Má tá an DXM ag bainistíocht na gcúram ADHD go príomha, déantar an cúis is mó úsáide a bhaint amach trí chóireáil ar an ADHD. Is é seo an bealach is simplí agus is coitianta a fhéachann daoine uirthi i réamhlánú DXM. Tá cóireáil ADHD chomh maith le hathús na fíor-dopamín sa chomhtháthú, ag cruthú an díolúntas a bhí ag soláthar DXM, ach trí mheaisín níos sláintiúla. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | agus comhshaoirse struchtúrtha. | |

## Architeacht Athbhrú Speisialta don Aoise Déagóra.

### AN FHEACHAN - Tá an duine a aimsigh DXM ag 15 bliana éagsúil leis an duine a aimsigh heroin ag 30 bliain.

Tá DXM go príomha leithois do dhaoine óga agus daoine óga fásta. Tá struchtúr athúsóraíochta atá faighte ag an grúpa aosta seo, agus tá gnéithe speisifeacha ann nach ndéantar iad a dhíspreagadh in struaithe caighdeánacha athúsóraíochta do dhaoine fásta:

- Foirmú identachta: Éiríonn an taca isteach ag aoifeacht in éineacht leis an gcúram forbartha bunúsach de fhoirmiú identachta. Ní athbhuanadh a dheanann an duine identacht roimhe substaint – b'fhéidir nach bhfacthas é ar fheilp le linn DXM. Tá cuid den taca ina chuid de thógáil identachta, ar dtús.
- I doireachtain: Do dhaoine óga atá ag maireachtáil le teaghlaigh, tá an chóras teaglainn mar chuid den timpeallacht athúsóraidh. Féadfaidh ballaí teaghlaise a thuiscceanann an fhaomolaicheacht DXM – agus a thuigeann go bhfuil sé "níl sé ach síreap cough" – tacaíocht luachmhara a chur ar fáil. Is minic go bhfuil teirbhe teaglainne i gceart.
- I measc an oideachais agus comhthéacs acadúil: faigheann droch-gháire cognoideach de dhearadh athús carachtúlachta DXM, go háirithe má ní ghlacadh le ADHD, tionchar díreach ar feidhmíocht acadúil. Is iad na sochair acadúla, seirbhísí tacaíochta ADHD, agus comhoibriú id eascúileoirí/comhairleoirí cuid de na uirlisí athús carachtúlachta.
- An timpeallacht pearsanta: na caibidlíochtaí pearsanacha a fheidhmeáil faoi úsáid DXM éilíonn an gcomhiontas le haon chomharsanas sociálta a bhíonn ag baint le hábhar druga. Is é an t-idirbheathú pearsanta le daoine nachnólaidh – trí spórt, ealaín, foirneacha acadúla, pobail aimsire – is é an tréad sociála atá ann chun cabhrú le hoifig na n-aoisí.
- Feidhmíocht forbartha: Tá cuid de na hisearóin óga a úsáideann DXM ag cur in iúl go n-úsáideadar airdeánacha an phortáin agus a cháilíochtaí a mhéadú chun taithí forbartha (seanchas, féinioma, strachailt teaghlaigh, ceisteanna existenitiula) a bhaint amach. Níl eagrán tréan ag na hisearóin óga sin chun iad a riar. Áirítear sa phróiseas athúsóraidh tógáil na n-eagráin seo - trí thérapí, cleachtas maighneartha, agus comharchumann fíorúil.

# Roinn 7 — Ag tumadh tríd an Recovery Kernel: Do Mhap Protocail.

| Fáis. | Prótacail. | Fóc príomhúil. | DXM-speisifeacha. |
|---|---|---|---|
| Measúnú Sláinte agus an Fheola (Laoich 0-7). | Clínteoir; tástáil feidhme céile; Rann 0 den trealamh seo. | Measúnú le haghaidh baint simultán le acetaminophen; riachtanas NAC; bunlíon HPPD; scrúiniú do ghnóthaí fónamh. | Má tá baint le acetaminofén: NAC láithis agus téastaing ar feidhmeannaí an fhéile sa seachtain chéadfach. Is é seo an t-idirghabháil athbhrúcháin amháin le DXM a bhfuil riachtanas ama ag tagairt don chásanna práinneacha eile i dtaighdeanna eile. Scartha ar bith eile faighte ar bhealach níos moite; ní féidir measúnú feil a dhéanamh go tapa. |
| Bunús Biológach (Láanna 1-14) | Prótacal 07, Prótacal 09, Prótacal 17 | NAC (NMDA + fíona), magnéisiam, 5-MTHF, comhthá súl, L-theanine, glicín. | NAC ar an lá 1 – déanann sé dhualta obair (cothromaíocht NMDA glutamate agus tacaíocht don bhialadh). Magnéisiam ar an lá 1. 5-MTHF ar an lá 1. 5-HTP: fan go dtí an lá 3–5, faoi suim le deireadh úsáid DXM chun scannán sérótóin a sheachaint ó chosc fola SERT atá fós ann. Tosnaidh an tacar dochar ar fad díreach. |
| Mionchartaí Géiniteacha (Seachtainí 1-4) | Tástáil CYP2D6; SLC6A4; COMT; MTHFR; DRD4/DAT1 | Stádas metabólaíochta CYP2D6; marcóirí géiniteacha um ADHD; córas sérótóin; methylated. | Tá an tástáil géiniteach CYP2D6 ar bhonn tosaíochta sa leigheasú ó DXM—léiríonn sé cén fáth gur éard a tharla agus cuireann sé réidh don sábháilteacht le haghaidh aon mhadracht druga eile san todhchaí. Déantar an tástáil ar na marcóirí géiniteacha ADHD (DRD4, DAT1) chun a chinntiú cad é má tá an measúnú ADHD ar bhonn tosaíochta. |
| Cóireáil ar Stáit Fónamh Bunúsach (Seachtainí 2-12) | Psíkiatrú; Speisialtóir ADHD; CBT; Roinn 4.6 | Cóireáil ar drochbhriotánas; diagnóis agus bainistíocht ADHD; cóireáil ar phógadh sóisialta; obair le trauma, má tá sé ina iarratas. | Is é an treo athfhéileadáise meán-téarm seo an ceann is tábhachtaí don DXM. Bhéáil an substaint ar fhadhb fíor. Léimear agus tríoileadh an fhadhb trí mhodhanna cliniciúla cuí, agus cuirimid deireadh leis an bhfhorgháir phríomhúil a bhíonn ag baint le hábhar. Gan an treo seo, tá an t-athfhéileadh ag fanacht ar ghrád gan aon rud a líonann é. |
| Bainistíocht HPPD | Roinn 4.5 den | Ceasadh cannabis; comhtháraití | Is é go ginearálta go bhfuil HPPD a bhíonn faoi thionchar DXM níos |

| | | | |
|---|---|---|---|
| (seachtainí 1-8, má tá sé ann). | trealamh seo; má tá sé trom, téigh chuig an gcomhfhachtail. | antiocsaín; codladh; bainistíocht chinnte. | mírí ná HPPD a bhíonn faoi thionchar drugaí síceadelacha, ach tá na prionsabail chomhaidheála céanna i bhfad. Réitítear an chuid is mó de na cásanna le cúig seachtainí go míonna tar éis dearmad drugaí. Is é dearmad cannabis an t-idirghabhlas is tábhachtaí amháin. |
| Architeacht Rochaimilt Nádúrtha (Míonna 1-6) | Prótacal 04 (maidire), Prótacal 03 (aclaíocht), Rann 6 den trealamh seo. | Meditation laethúil/NSDR; cleachtas láidir; pobal; an struchtúr sonraidh a cheanglas le feidhm DXM. | Caithfear struchtúr rochta nádúrtha a thógáil chun freagra a thabhairt don fheidhm shonrach atá ag DXM. Scaoileadh dí-mhianaithe: meadhrú + NSDR. Feabhas ar an n-aghaidh: cleachtas + comhcheangal. Éifeachtúlacht sóisialta: CBT + tréimhsí pearsanta. Fócús ADHD: cóireáil ADHD + cleachtas. Freagraigh struchtúr rochta don tsignéal. |
| Féin-aitheontas agus Plean Fhadtréimhseach (3 mhí anuas). | Prótacal 20, Prótacal 21, C-28; traidisiún máistreachta nuair a bhíonn sé iomchuí. | Ciad faoi chiall. Ní féidir leat a chinneadh cé hé an duine gan eolas ar chomhthá agus staidéir. Is féidir leis an gcóras néareacha atá tarraingte ó phreasú, saol, agus comhneas go leor áiteanna. | Do dhaltaí agus daoine óga ar úsáid DXM: seo cuid de fhorbairt phearsantachta nua seachas athbhunú ceann roimhe seo. An traidisiún maighneasa, an cleachtas cruthaitheach, an bpobal fíor – níl sé sin mar ionad do DXM. Is é sin an t-obair fhíor atá DXM ag cur ar leataobhar. |

# Roinn 8 – An Chomhthéacs Leighis: An Fhadhb Neamharchoil.

Úsáid mhícheart DXM níl sé freagrach go comhsheasmh ag an leigheas clianna mar gheall ar chúis áirithe: ní féidir é a fháil sa dlí, níl sé ina cuid de rud baistim, agus tá sé ceangailte le histearacha atá i bhform na cliaint is luaidh i gcórais comhfhlaithiúlachta. Níl aon chomhfhlaithíocht leigheasach speisialta (MAT) ann do DXM. Níl aon treoirlínte clianna sonracha le haghaidh DXM. Tá an oiliúint is measa ag na leighisí ar úsáid mhícheart DXM, seachas i gcásanna poist a bhaineann le gasúir óglaigh.

Cad é a chiallaíonn sé seo do dhaoine atá ag lorg cabhair: seans go mbeidh ort cur síos ar an ghrádacht de do phleanáil. Baineann Prótacal 13 den chomhaid (An Comhrá le Do Dhochtúir) leis sin díreach.

## 8.1 — Priortachtaí Leigheasacha sa Réamhasamhúir Dexmedetomidine.

- Feidhmiú an fheadáin: AST, ALT, bilirubín, agus GGT le haghaidh aon stair phógra acetaminophen. Luibheanna tosaigh agus i míonna 3 ina dhiaidh. Is coitianta ardú bog; tá tagairt don fheolaíocht gá le haghaidh ardú mór.
- Tástáil CYP2D6: an tást grinnspéiseolaíoch is úsáidí le haghaidh stair DXM. Chuir sé freisin eolas ar sábháilteacht drugaí ceangailte sa todhchaí a mheastar go mbíonn an enzyme CYP2D6 ina chomhpháirt.
- Measúnú ADHD: measúnú psiatriúil foirmiúil má tá suim acu maidir le ADHD. Is cuid é seo de chuid na dtacaíochtaí athúsóra agus freisin idirghabhlaidh slándúine – is féidir le ADHD gan treáta a chur faoi bhrú ar athfhéachaint i bhformhionnacha áirithe drugaí.
- Uaimhréacht agus imní: Léimeann na sonraí pearsanta le haghaim síos ag úsáid na hacmhainne PHQ-9 agus GAD-7. Tá tagaire radhach ar chomhairleoir spaitise nó srianaitheoir le haghaim chun diagnóis foirmiúil a dhéanamh agus pleanáil cóireála a chur i bhfeidhm.
- Measúnú HPPD: má tá feiniméin bhisiúla buartha ag fanacht ar feadh 4+ seachtain tar éis dearmad, ní folaithe le hinscríbhinn neuraíoch chun críocha eile a sheoladh. Is é an leigheas nó an neuraíolaí atá in ann le taithí HPPD an rún iompair cuí.
- Measúnú cardiovascular: má úsáideadh táirgí a bhfuil dé-thúsghaltaineoraí iontu ag doicéiseacha míchearta – measúnú leictreacardaíochta agus brú fola.

## 8.2 – An Comhrá le an gCroídotóir.

Nu céimíonn tú cúnamh clinteach le haghaidh athúsú ó DXM, tá an modh ina bhfuil sé luaite tábhiseach. Ní fhreaghróidh "Tá mé ag ól go mór syrup tosach" de ghnáth ach freagra buartha. Is é is dócha níos fearr ná mar a leanas:

Tá mé ag mí-úsáid dextromethorphan (DXM) i doicéiseacha a bhíonn de phortúir díoslucadacha—sa raon [X] mg in aghaidh na seans, [frequency]. Tá [sainbhreathnaíocht: imthriall úr-chreathadh NMDA / bacachadh ar chóras séaracháin / feiniméin amhairc a bhíonn ann go leanúnach / truaill mhuire. Tá mé buartha faoi thrith san ae le deisghníomh acetaminophen agus ba mhian liom tástáil fheidhmeoireachta ae. Ba mhian liom freisin tástáil CYP2D6 chun mo riosca pharmacogenamach a thuiscint. Agus creidim go bhfuil ADHD/trúcharta/hispéas comórbhaidh agam a bhí ag tiomsú an méide agus is gá a chothabháil le hoibriú féin.

Cuireann an paragraf sin píosa saol ar an gcomhthéacs cliniúil, ó dhearbhú go dtí pleanáil cóireála.

## 8.3 — Rialtaí Ceannach agus Acmhainní Leasaithe Damháiste.

- Cathain amhail a cheannach DXM: Éilíonn cuid de na stáit fíorú aoise (18+) le haghaidh ceannacháin DXM. Tá cláir arna gcóiriú ag roinnt siopaí móra chun monatóireacht a dhéanamh ar cheannacháin. Cuireann CVS Pharmacy teorainn ar cheannacháin DXM agus éilíonn ID. Is iad na rialacha seo bealaí chun damhsa a chur in aghaidh dochrach – d'fhéadfadh siad barracha breise a sholáthar san timpeallacht, go háirithe do daoine atá ag teacht slán as bainne.
- Bain úsáide as na modhanna seo chun dochar a laghdú le DXM: Tá eolas faoi bhun atá ar fáil sa "DXM vault" de Erowid (erowid.org/chemicals/dxm), agus is é an t-eolas sin an ceann is cuimsithí a bhfuil ann faoin gcur chun cinn rialacha sábháilteachta. Is í an FAQ faoi DXM le William White atá bunúsach.
- SAMHSA's Treatment Locator (findtreatment.gov): while DXM is rarely listed as a primary substance, substance use disorder treatment for comorbid depression, ADHD, and anxiety is appropriately addressed through the standard treatment locator.
- Líne na n-aoisíochta: 1-800-852-8336 (do mhic léinn óga go háirithe) – tacaíocht pearsanta ag daoine óga a bhfuil tréimhse oilmhionna sa bhreis acu i réitint na rialtais.
- Líne Téacs Críose: Seol an focal "HOME" chuig 741741.

# An focal deiridh.

**AN FHEACHAN - An leigheas chun bac a chur ar cough a thugfadh scéala duit faoin gcé go raibh ort.**

Níor bhí DXM ann chun an rud a rinne sé leat. D'fheidhmid Bayer é chun tussaí a chomhdú. Tháinig sé go díreach i dtosca daoine óga a d'fhógas gur féidir leis ceol a chur ar rud níos mó ná tussa – an torann de bhunús, an tromchúiseach neamh-dhriodachaidh depression nó ADHD, an féin-mhisneacht shóiscialta docharach uaigneachais, na ceisteanna filisíocht atá ag óige gan aon struchtúr le freagra a fháil orthu.

Is é go bhfreagraíonn prionsabal C-37 den chompéin anseo: is comhartha gach rogha substainte. Bhí rogha DXM ceann de na comharthaí is soilmhínise sa tsraith seo mar gur bhí an t-ábhar comhairm sin éifeachtach. An blocadh NMDA a chuir síos ar an intinn, an gnáchas sigma-1 a d'éileigh sé an bróin, agus teasa serotónach a dhínigh sé an imníocht shóisialta – ní bhí seo mar thionchar siúcradh gan choinne. Bhí sé sin mar réití leigheasacha atá bunaithe go docht ar fhoghlaim na néaróibeolaíochta chun fadhbanna a réiteach a d'fhéadfadh an t-acmhainn cúram sláinte a bheith níl ach ag féachaint acu, nó nach bhfuil sí ag déanamh de.

Tá an stádas OTC (ar fáil gan dríslinn) a bhí ag DXM agus gur thug sin é chomh éasca le faigheamh, rud a d'fhág go ndearnadh na fadhbanna sin neamh-dhearb. Níl aon duine ag glacadh leis an gcoincheap cleice atá ann le bainne síreachta ar phraghsanna $8. Ní bhféachann aon duine ar tinteoir óg ag ceannach Robitussin agus ag iarraidh tuiscint a fháil cad é a bhfuil ag tarlú sa bhaile, sa scoil, nó ina chluasa. Réiteáil an substaint an fhadhb go failléiseach, agus bhí an fhadb féin fós failléiseach.

Recovery líonann an fhadhb. An t-aitheontas – fíor, biológach, agus i bhformhionn, mar is féidir leis an leibhéal MTHFR bac a chur ar an gcomhtháthú, rud a chosnaíonn 5-MTHF áit nach bhfuil éifeacht ag na SSRIs. An ADHD – an chóras aireachta ag oibriú ar an gcóras mícheart, agus le haghaidh sin, cuireann an teirapí atá ceart go díreach an fócas a bhféadfadh DXM a sholáthar trídh an coscadh receptor. An t-aitheontas sóisialta – an chóras néareannaíoch a chreideann go bhfuil an eitilt sóisialta fíor-mhaighne, agus le haghaidh sin, cruthaíonn an CBT agus an phraiceáil ar an gcomhroinnt an tréanacht a bhféadfadh drugaí a sholáthar. Na ceisteanna fhéin-bhríochta – a bheidh i dtraidisiúin na smaointeachta a bhfuil siad á gcothromhuint acu le míleata blianta, agus rud a chosnaíonn DXM bealach gearr chuig é. de briseadh NMDA agus díotóisis fíona.

D'inseoid an síreannaí ar an gcothúir duit: gur gá le do chóras néareolaíoch rud éigin. Is éard atá sa téamh, a fháil amach cad is é sin go cruinn – agus na coinníollacha a chruthú ina bhfuil do bhunúlacht féin in ann é a sholáthar.

Bhí an tsmochadh faoi cheilt nuair a chleithigh tú DXM. Is foghlaim atá sa téamh go raibh an tsmochán i gceannas ó thús. Tá an chóras néareacha bunaithe chun é a bhainistiú. Bhí na trealamh cearta uait agus duine chun rud ar leith a fhéachaint faoi conas a rinne an sirip cough é seo.

— — —

DXM: bain úsáid as an suíomh erowid.org/chemicals/dxm chun tuilleadh a fhoghlaim. | Líne na nÓg: 1-800-852-8336 | Téacs do chruinnithe: seol "HOME" chuig 741741.
*Léigh an "Recovery Kernel Complete Centurion Compendium" le haghaidh na gcéimeanna atá luaite.*

**Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357**

⚠ **Acmhainn le haghaidh lagrú - ní bheidh sé mar chomhairle mhíochail.**
*Conas a fhéachaint ar athbhunú ó DXM ag úsáid an Recovery Kernel | Sraith Trealamh Speisifíceacha Substainte.*